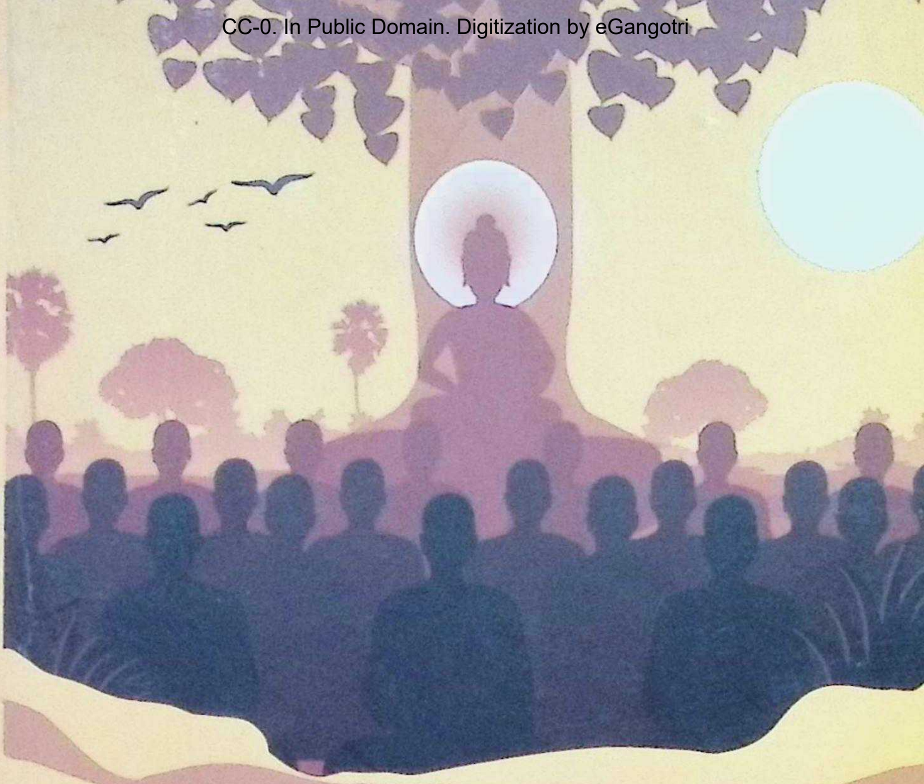
CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri



भगवान् बुद्धको विश्वप्रसिद्ध निर्वाण वा मोक्ष
साधनाविधि व्याख्या

महासतिपट्ठान सुत्त

वेद तथा उपनिषदको सार गीता भएजस्तै बुद्ध त्रिपिटक निर्वाण ज्ञानको गहनतम् सार महासतिपट्ठान सुत्त हो । यहाँ यसैको र चरणबद्ध साधनाविधि प्रस्तुत गरिएको छ ।

डा मुरली अधिकारी

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

भगवान् बुद्धको विश्वप्रसिद्ध निर्वाण वा मोक्ष साधनाविधि

महासतिपट्ठान सुत्त

वेद तथा उपनिषदको सार गीता भएजस्तै बुद्ध त्रिपिटक निर्वाण ज्ञानको गहनतम् सार महासतिपट्ठान सुत्तको भाषानुवाद, भाव व्याख्या र चरणबद्ध साधनाविधि सहित

डा. मुरली अधिकारी

SHIKHA BOOKS

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

भगवान् बुद्धको विश्वप्रसिद्ध निर्वाण वा मोक्ष साधनाविधि

लेखक : डा. मुरली अधिकारी

विधा : दर्शन

प्रकाशक : शिखा बुक्स

shikhabooks@gmail.com

वितरक : ज्ञानज्योति बुक्स पब्लिकेशन प्रा. लि.
अद्वैतमार्ग, बागबजार
०१-४२४००६०, ४२५३०२८

publicationgyanjyoti@gmail.com

पहिलो : २०७९

सर्वाधिकार : लेखकमा

आवरण : सिबेन्द्र गोपाल कारंजित

लेआउट : बाबु महर्जन

मूल्य रु. : ४४९/-

ISBN : 978-9937-780-14-8

यस पुस्तकको कुनै पनि अंश वा पूरै पुस्तक कुनै पनि माध्यमद्वारा पुनरुत्पादन, फोटोकपी वा प्रकाशन गर्न पाइने छैन । कसैले त्यसो गरेको पाइएमा प्रतिलिपि अधिकार ऐनअन्तर्गत कारबाही गरिनेछ ।

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

महासतिपट्ठान सुत्त

प्राक्कथन

यो जगत्मा वेद, उपनिषद्, गीता, शिवसूत्र, बाइबल, कुरानजस्ता निर्वाण (मोक्ष) ग्रन्थहरू उपस्थित छन् । तर यी सम्पूर्ण निर्वाण ग्रन्थहरूको 'मुख्य समस्या' के छ भने यी ग्रन्थहरूमा निर्वाणको केन्द्रमा रहेको 'साधना विधिहरू'लाई अर्मूत, अप्रत्यक्ष, सांकेतिक, अस्पष्ट, बहुअर्थी एवम् जटिल रूपमा व्याख्या गरिएको छ । निर्वाण शास्त्रहरूको यही मुख्य समस्याका कारण निर्वाण साधना विधिहरूको पृथक पृथक रूपमा व्याख्या हुन पुग्दा यो जगत्मा सदैव आंशिक, अपूर्ण, भ्रामक, मिथ्या, सतही, बौद्धिक वा मानसिक आदि प्रकृतिका साधना विधिहरूको साम्राज्य रहने गरेको छ, वा सत्य निर्वाण साधना विधिको प्राप्ति दुर्लव रहने गरेको छ । मिथ्या निर्वाण विद्याहरूको साम्राज्य यति भयावह छ कि स्वयम् भगवान् बुद्धजस्तो उच्च आध्यात्मिक पुरूष पनि अनेकन् साधना संघर्षहरूमा फसी मृत्युको समीप पुग्नुभएको सत्य इतिहास छ ।

मिथ्या साधनाहरूको साम्राज्यको कारण नै करोडौं साधकहरूमा एकादुई साधकहरू मात्र निर्वाण प्राप्त गर्न समर्थ रहेको यो जगत् मा आजभन्दा झन्डै २६ वर्ष अगाडि भगवान् बुद्धले झन्डै ६ वर्षको संघर्षपश्चात् स्वप्रयासद्वारा सत्य निर्वाण मार्ग पहिल्याएर निर्वाण प्राप्त

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

गर्नुभयो । जब भगवान्ले निर्वाण प्राप्त गर्नुभयो, तत्पश्चात् करूणावान् भगवान्ले मिथ्या साधना विधिहरूमा फसिरहेका साधकहरूको उद्धार होस् भन्ने ध्येयले तत्कालीन भारतवर्षका विभिन्न स्थानहरूमा भ्रमण गरी सत्य निर्वाण साधना मार्ग प्रचार प्रारम्भ गर्नुभयो ।

जब भगवान्ले यसरी सत्य निर्वाण मार्गको प्रचार गर्न थाल्नुभयो, तत्पश्चात् मोक्षभिलाषी असंख्य साधकहरू (गुरूहरू पनि) जो अनेकन् धर्म, ईश्वर, गुरू, दर्शन, सम्प्रदाय आदिसँग जोडिएका अनेकन् मिथ्या साधनाहरूमा वर्षौं वर्षदेखि निर्वाण प्राप्त गर्न असमर्थ भई अनेकन् संघर्षहरूमा फसिरहेका थिए । ती निर्वाण प्यासी साधकहरू धेरै टाढा टाढाबाट सत्य मोक्ष विद्या प्राप्त गर्ने उद्देश्यले भगवान्लाई खोज्दै भगवान्को शरणमा आए । बुद्ध संघको शरणमा आए । निर्वाणको खोजीमा पारिब्राजक जीवन ग्रहण गरेका ती साधकहरू सत्य मोक्ष विद्या प्राप्त गर्ने अभिलाषाले भगवान्लाई पछ्याइरहन्थे । 'महासतिपट्ठान सुत्त' यिनै निर्वाण अभिलाषी साधकहरूलाई भगवान् बुद्धले कुरू प्रदेशको कम्मासधम्म भन्ने स्थानमा प्रदान गर्नुभएको विश्व प्रसिद्ध सत्य मोक्ष साधनाको गहन व्याख्या हो ।

'महासतिपट्ठान सुत्त' सत्य मोक्ष साधना विधिको गहन् व्याख्या मात्र होइन, यो सुत्त यथार्थतामा निर्वाण साधना विधिको गहन व्याख्या गरिएको यो जगत्को सर्वश्रेष्ठ ग्रन्थ हो । यो संसारमा कृष्ण, शिव, जिसस आदि अवतारहरूले मोक्ष साधनाको व्याख्या गरेका छन् । स्वयम् भगवान् बुद्धले पनि त्रिपिटकका विभिन्न सुत्तहरूमा निर्वाण साधनाहरूको व्याख्या गर्नुभएको छ, तर जुन पूर्णता, सरलता, स्पष्टता, सूक्ष्मता, गहनता र चरणबद्ध रूपमा भगवान् बुद्धले निर्वाण साधना विधिको व्याख्या महासतिपट्ठान सुत्तमा गर्नुभएको छ, यो व्याख्या यो जगत्मा अन्य मोक्ष ग्रन्थहरू मात्र नभईकन स्वयम् भगवान् बुद्धका अन्य सुत्तहरूमा पाइँदैन । यस अर्थमा 'महासतिपट्ठान सुत्त' निर्वाण अभिलाषी साधकहरूका लागि यो जगत्को सर्वश्रेष्ठ साधना ग्रन्थ हो ।

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

म स्वयम् पनि मोक्ष अभिलाषी साधक हुँ । म स्वयम् विगत १५ वर्षदेखि अनेकन् प्रकारका आध्यात्मिक साधनाहरूमा साधनारत र हँदा पनि आध्यात्मिक साधनाको यर्थाथ आन्तरिक अनुभूति प्राप्त गर्न असमर्थ भई मात्र बौद्धिक ज्ञान र आवरणीय आध्यात्मिकताको जञ्जालमा फसिरहेँ । जब ५ वर्ष अगाडि मैले विपश्यना ध्यान साधना सुरू गरेँ, विपश्यना साधनालाई निरन्तरता दिएपश्चात् जुन आन्तरिक आध्यात्मिक रूपान्तरका अनुभूतिहरू मैले प्राप्त गरेँ, तत्पश्चात् भगवान् बुद्ध, त्रिपिटक र त्रिपिटकका मोक्ष सुत्तहरूप्रति म आर्कषित भएँ । यस क्रममा मैले बजारमा भगवान्का निर्वाणसँग जोडिएका सुत्तहरूको खोजी र अध्ययन गर्न प्रारम्भ गरेँ । यस क्रममा मैले भगवान् बुद्धका सुत्तहरूको नेपाली भाषानुवाद (जुन भारतीय महापण्डित राहुल सांस्कृत्यायनको हिन्दी भाषानुवादसँग तुलना गर्दा त्रुटीपूर्ण देखिन्छ), भगवान् बुद्धको जीवनी, बुद्ध दर्शन, भगवान् बुद्धको नैतिक प्रवचनहरूको सङ्ग्रह, धम्मपद आदि ग्रन्थहरू र बुद्ध धर्मसँग जोडिएका अन्य पुस्तकहरू प्राप्त गरेँ ।

बुद्धका सुत्तहरूको खोजको क्रममा म भगवान् बुद्धले यो जगत् का लागि प्रदान गर्नुभएको मोक्ष निर्वाण साधनासँग जोडिएका ' महासतिपट्ठान सुत्त' जस्ता महत्त्वपूर्ण सुत्तहरूको गहन व्याख्या गरिएका पुस्तकहरू प्राप्त गर्न असमर्थ रहेँ । भगवान् बुद्ध जन्मनु भएको देशमा नै भगवान्को मूल निर्वाण साधना ग्रन्थको गहन व्याख्या गरिएका पुस्तकहरू प्राप्त गर्न असमर्थ रहँदा भगवान् बुद्धका मूल सुत्तहरूमाथि नै गहन कार्य प्रारम्भ नभएको मैले अनुभूत गरेँ ।

स्वयम् भगवान् बुद्ध जन्मिएको देशमा भगवान्को महापरिनिर्वाण भएको झन्डै पच्चीस सय वर्ष बितिसक्दा भगवान्को मूल मोक्ष ग्रन्थ 'महासतिपट्ठान सुत्त'माथि गहन चर्चा नगरिनु, महासतिपट्ठान सुत्तजस्तो असाधारण साधना ग्रन्थ उपस्थित हुँदा पनि यो जगत् का साधक साधिकाहरू अनेकन् मिथ्या साधनाहरूमा साधनारत र हनुजस्तो स्थिति देख्दा मलाई 'महासतिपट्ठान सुत्त' माथि भाव व्याख्या लेख्ने प्रेरणा प्राप्त भयो । अन्ततः मैले स्वयम्को झन्डै

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

१५ वर्षसम्मको अनेकन् साधना विधिको अनुभव, झन्डै ५ वर्षको विपश्यना साधनाप्राप्त यर्थाथ आन्तरिक रूपान्तरको अनुभूति र त्रिपिटक अध्ययनबाट प्राप्त ज्ञान, 'महासतिपट्ठान सुत्त'का अंग्रेजी भाषानुवादहरू र अन्य सन्दर्भसामग्रीहरूको सहयोगमा भगवान् बुद्धको मूल साधना ग्रन्थको भाषानुवाद, भाव व्याख्या र चरणबद्ध साधना विधि व्याख्या गर्ने प्रयास गरेँ ।

'महासतिपट्ठान सुत्त' मूलतः कसरी काया र चित्तमा उत्पन्न संवेदनाहरूमा जागरूकता र सम्प्रज्ञानलाई स्थापित गरी निर्वाण प्राप्त गर्न सकिन्छ ? भनी भगवान् बुद्धले गर्नुभएको सत्य मोक्ष साधना विधिको गहन व्याख्या हो । यो सुत्तमा भगवान्ले महासतिपट्ठान साधनाका चार मूल विधिहरू कायानुपश्यना, वेदनानुपश्यना, चित्तानानुपश्यना, धर्मानुपश्यना, विभिन्न पर्व र उपपर्वहरूमा विभाजन गर्दै महासतिपट्ठान साधनालाई अत्यन्त गहनताका साथ व्याख्या गर्नुभएको छ ।

'महासतिपट्ठान सुत्त' भगवान् वचन हो । यो सम्पूर्ण रूपमा भगवान्को कृति हो । यो मेरो रचना होइन । यसर्थ यो पुस्तकको सम्पूर्ण श्रेय भगवान्लाई नै जान्छ । यो पुस्तकमा मैले महासतिपट्ठान सुत्तलाई विभिन्न पक्षबाट व्याख्या गरी भगवान्को मूल मोक्ष ग्रन्थसँग साधक साधिकाहरूलाई परिचय गराउने प्रयास गरेको छु । यो पुस्तकको अध्ययनबाट साधक-साधिकाहरूले सत्य निर्वाण साधना मार्ग प्राप्त गरी निर्वाणको पक्षमा यर्थाथ आन्तरिक रूपान्तर प्राप्त गर्नुभयो भने म आफ्नो प्रयास खेर नगएको अनुभूति गर्ने छु ।

कुनै पनि महान् कृतिमाथि गरिने भाषानुवाद तथा भाव व्याख्या स्वयम्मा एक साधना हो । झट्ट सुन्दा सरलझैं प्रतीत भए पनि महासतिपट्ठानजस्तो असाधारण सुत्तको भाषानुवाद, भाव व्याख्या, साधना विधिको व्याख्या गर्दा भगवान्को सत्य वचनको मूल मर्म वा अर्थ अप्रभंशित नहोस् भनी अनेकन् सन्दर्भ सामग्रीहरूलाई अध्ययन, अनुसन्धान, विश्लेषण गर्दै लेख्नु स्वयम्मा कठिन साधना हो । यो साधनाका लागि प्रशस्त समय, सहयोग, प्रोत्साहन आदिको

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

आवश्यकता पर्दछ । अमेरिकाजस्तो व्यस्त मुलुकमा गृहस्थ जीवनको मूल पात्रको भूमिका निर्वाह गर्दै यो लेखनरूपी साधना कार्य गर्न अत्यन्त कठिन स्थितिमा गृहस्थको सम्पूर्ण जिम्मेवारी ग्रहण गरी मलाई स्वतन्त्रता प्रदान गर्ने मेरी जीवनसाथी डा. लक्ष्मी पौडेलप्रति म आभारी छु । साथै स्वयम्ले अनेकन् दुःख, कष्टहरू सहेर आफ्ना सन्तानका लागि शिक्षाको उज्यालो प्रदान गर्ने मेरा स्वर्गीय पिता शेषकान्त अधिकारी, सतत् पुण्य कर्म गर्न प्रेरणा प्रदान गर्ने मेरी आमा वसुन्धरा अधिकारी, यो पावन कर्ममा अनेकन् प्रकारले टेवा पुऱ्याउने मेरो परिवारका सम्पूर्ण सदस्यहरू तथा मित्रहरू र भाषा सम्पादकको गहन जिम्मेवारी ग्रहण गर्नुहुने दाजु कमल रिजाललगायत सम्पूर्ण महानुभावहरूको सहयोग र सद्भाव प्राप्त नभएको भए म स्वयम्को प्रयासले मात्र यो पुस्तकले साकाररूप ग्रहण गर्न सम्भव थिए । यसर्थ म उहाँहरू सम्पूर्णप्रति पनि हार्दिक आभार व्यक्त गर्छु ।

डा. मुरली अधिकारी
सत्य मोक्ष साधना केन्द्र, डलास, अमेरिका
सत्य मोक्ष साधना आश्रम, (प्रस्तावित) रामपुर, चितवन

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

विषय सूची

अध्याय १: विषय प्रवेश

१.१. एवं मे सुतं/१३

१.२. महासतिपट्ठान सुत्तको पृष्ठभूमि/१८

१.३. एकमात्र सत्य मोक्ष साधनामार्ग/१८

१.४. आतापी, स्मृतिवान्, संप्रज्ञानी/२३

अध्याय २ : कायानुपश्यना/२७

२.१. आनापान पर्व/२८

२.२. ईर्यापथ पर्व/४८

२.३. संप्रज्ञान पर्व/५१

२.४. प्रतिकुलमनसिकार पर्व/५४

२.५. धातुमनसिकार पर्व/५९

२.६. नौ श्मशानहरूको पर्व/६२

अध्याय ३: वेदनानुपश्यना/७८

अध्याय ४: चित्तानुपश्यना/८३

अध्याय ५: धर्मानुपश्यना/९०

५.१. निवरण पर्व/९१

५.२. स्कन्ध पर्व/१०१

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

५.३. आयतन पर्व/१०५

५.४. बोध्यङ्ग पर्व/११५

५.५. चार सत्य पर्व/१२९

५.५.१. दुःख सत्य/१३१

५.५.२. समुदय सत्य/१३८

५.५.३. निरोध सत्य/१४६

५.५.४. मार्ग सत्य/१५२

अध्याय ६: महासतिपट्ठान साधनाको शुभ परिणाम र समयावधि/१६८

अध्याय ७: महासतिपट्ठान चरणबद्ध साधनाविधि/१७४

अध्याय ७.१ : महासतिपट्ठान साधनाको सैद्धान्तिक पक्षहरूको पुनः अवलोकन/१७४

७.१.१. महासतिपट्ठान साधना के हो ?/१७५

७.१.२. आर्य अष्टाङ्ग मार्ग, विपश्यना, महासतिपट्ठान कायानुपश्यना, वेदनानुपश्यना, चित्तानुपश्यना, धर्मानुपश्यना आदि के एकै साधनाहरू हुन् ?/१७६

७.१.३. महासतिपट्ठान साधनाको लक्ष्य के हो ?/१७८

७.१.४. मानिसको चित्तमा संस्कार (संवेदना भोग गर्ने स्वभाव) कसरी उत्पन्न हुन्छ ?/१७९

७.१.५. मानिसमा दुखचक्र, लोकचक्र, भवचक्र कसरी उत्पन्न हुन्छ ?/१७९

७.१.६. महासतिपट्ठान साधनाले कसरी निर्वाण प्रदान गर्दछ ?/१८२

७.१.७. चार आर्य सत्य भनेको के हो ?/१८६

७.१.८. आर्य अष्टाङ्ग मार्ग साधना के हो ?/१८७

अध्याय ७.२: महासतिपट्ठान साधनामा प्रवेश/१८७

७.२.१. पन्चशील ग्रहण गर्नुहोस्/१८८

७.२.२. आसन ग्रहण गर्नुहोस्/१८९

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

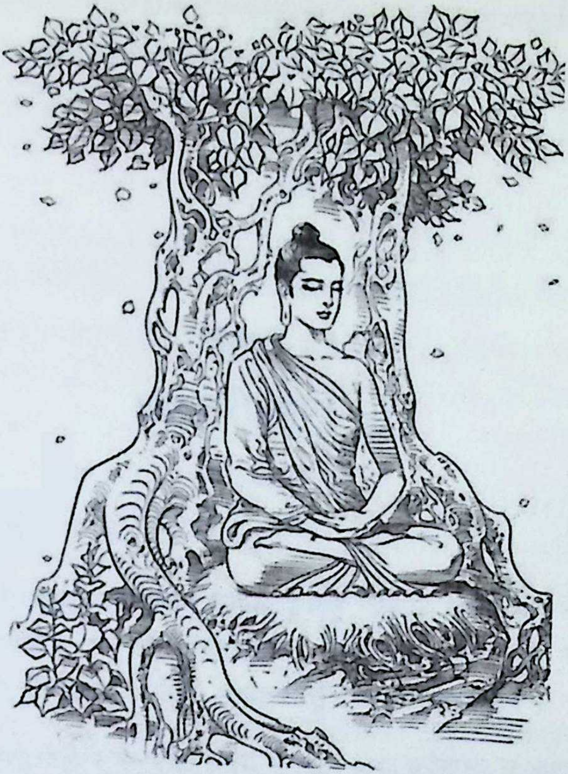
७.२.३. आनापान सति साधनामा प्रवेश गर्नुहोस्/१९०
७.२.४. कायानुपश्यना साधना विधिमा प्रवेश गर्नुहोस्/१९३
७.२.५. वेदनानुपश्यना साधना विधिमा प्रवेश गर्नुहोस्/१९५
७.२.६. चित्तानुपश्यना साधना विधिमा प्रवेश गर्नुहोस्/१९६
७.२.७. धर्मानुपश्यना साधना विधिमा प्रवेश गर्नुहोस्/१९७

परिशीष्ट

- धम्म वा प्रकृतिको छ शाश्वत नियमहरू/२०२
- चित्तका चार खण्डहरू/२३५
- महासतिपट्ठान भाषानुवाद/२३८

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri



अध्याय : १

महासतिपट्ठान सुत्त

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

अध्याय : १

महासतिपट्ठान सुत्त

विषय प्रवेश

१.१. एवं मे सुतं- एकं समयं भगवा कुरूसु विहरति कममासधम्मं नाम कुरूनं निगमो । तत्र खो भगवा भिख्खु आमन्तेसि- "भिक्खवो" कति । "भदन्ते" ति ते भिक्खु भगवतो पच्चस्सोसुं । भगवा एकदवोच-

अर्थात् यस्तो मैले सुनैं- एक समय भगवान् कुरू प्रदेशमा 'कम्मासधम्म' नामको कुरूहरूको निगममा बस्नुहुन्थ्यो । त्यहाँ भगवान्ले भिक्षुहरूलाई सम्बोधन गर्दै भन्नुभयो-

'भिक्षुहरू हो !'

प्रत्युत्तरमा भिक्षुहरूले भने-

'भदन्त श्रीमान् !'

यसपछि भगवान्ले भन्नुभयो-

"एवं मे सुतं"

अर्थात् 'यस्तो मैले सुनैं ।' भगवान् बुद्धका सुत्तहरू वा उपदेशहरू

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

प्रायः "यस्तो मैले सुनें" बाट सुरू हुन्छ । यी शब्दले के यी भगवान्का आधिकारिक वाणी होइनन् ? किन अन्य शास्त्रहरूमा झैं "भगवान् भन्नुहुन्छ" को प्रयोग नगरी "मैले यस्तो सुनें" बाट उहाँका प्रवचन सुरू गरिन्छ ? आदि प्रश्नहरू उठाउँदछन् ।

यसको पृष्ठभूमि यस्तो छ-

जब भगवान्लाई महापरिनिर्वाण प्राप्त भयो, तत्पश्चात् भगवान् का वाणीहरू शुद्धरूपमा सुरक्षित रहुन्, वचनहरू अपभ्रंशित नहुन्, वचनका मूल मर्म नष्ट नहुन्, सत्य मोक्ष साधनाविधि नष्ट नहोस् भन्ने उद्देश्यले पाँच सय अरहतहरूको प्रथम वाचन वा सङ्गायनसभा आयोजना गरियो । सो सभामा भगवान् बुद्धका प्रायः वचनलाई आनन्दले वाचन गर्थे किनकि आनन्द भगवान्का प्रमुख शिष्यमध्ये एक मात्र थिएनन्, तिनी पच्चीस वर्षसम्म भगवान्को निजी सहायकको रूपमा कार्य गरेका थिए । उनी छायाँ झैं भगवान्सँगै रहन्थे । साथै उनको स्मरणशक्ति यति तीक्ष्ण र असाधारण थियो कि उनी एक पल्ट सुनेका शब्दलाई वर्षौंसम्म जस्ताकोतस्तै स्मृतिमा सुरक्षित राख्नसक्दथे । जब सभामा आनन्द भगवान्का वाणीहरूलाई वाचन गर्थे "एवं मे सुतं" अर्थात् "यस्तो मैले सुनें" बाट सुरू गर्थे । यसको अर्थ हुन्थ्यो- "मैले भगवान्बाट यस्तो सुने" । तत्पश्चात् उनी भगवान्ले उपदेश दिनुभएको स्थान, व्यक्ति, परिस्थिति आदिको उल्लेख गर्थे । त्यसैले प्रायः बुद्धका सुत्तहरू वा वाणीहरू "यस्तो मैले सुनें" बाट सुरू हुन्छ ।

१.२. महासतिपट्ठान सुत्तको पृष्ठभूमि

महासतिपट्ठान सुत्त भगवान्को झण्डै छ वर्षको निर्वाण साधना पश्चात् जन्मिएको सत्यमोक्ष साधनाविधि हो । जब भगवान्ले निर्वाण प्राप्तिका लागि दरबार त्याग्नुभयो तब प्रामाणिकरूपमा निर्वाण प्राप्त गरेका सद्गुरू खोजी गर्न कैयौं महिनासम्म तत्कालीन भारतवर्षका आश्रम, सम्प्रदाय, गुरू आदि एकपछि अर्को गर्दै भ्रमण गर्नुभयो ।

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

तैपनि उहाँले निर्वाण प्राप्त सद्गुरु वा सत्यमोक्ष साधनाविधि प्राप्त गर्न सक्नुभएन । भगवान्ले आलार कालम, उद्दक रामपुत्त जस्ता प्रसिद्ध गुरूहरूका साधनाविधिलाई पनि परीक्षण गर्नुभयो, तर ती साधनाविधिबाट पनि निर्वाण प्राप्त गर्न असमर्थ रहनुभयो । यस क्रममा उहाँ कठोर देह पीडक साधनामा पनि प्रवेश गर्नुभयो । यस्तो भयानक साधनामा मृत्युको पनि समीप पुग्नुभयो । तैपनि निर्वाण प्राप्त गर्न सक्नुभएन । अन्त्यमा स्वप्रयासद्वारा मध्यमार्गी विपश्यना साधनाविधिको मार्ग पत्ता लगाई निर्वाण प्राप्त गर्नुभयो ।

भगवान्ले आफ्ना निर्वाण साधनाका ६ वर्षमा असङ्ख्य साधारण मानिसलाई देख्नुभयो जो हमेशा दुःखी, व्याकुल, निराश थिए, अनेक दुःखचक्रमा फसेका थिए । ती मानिस निर्वाणको अर्थ र मर्मलाई बुझ्न असमर्थ भई सांसारिक प्राप्ति र विषय भोगको दुःखपूर्ण परिधिभित्र घुमिरहेका थिए । यही क्रममा उहाँले निर्वाण अभिलाषी असङ्ख्य साधकलाई पनि देख्नुभयो, जो सत्य निर्वाण साधनाविधि प्राप्त गर्न असमर्थ भई भट्किरहेका थिए, साधना सङ्घर्षमा फसिरहेका थिए ।

वस्तुतः उनीहरू निर्वाण साधनाका दुई विषम अतिमा गएका थिए । प्रथम अति (विषम) स्थितिमा उनीहरू निर्वाण प्राप्तिका लागि प्रव्रजित जीवन ग्रहण गरेर पनि गृहस्थिसुख, कामसुख आदि चिन्तन गरिरहेका थिए, ती वस्तु प्राप्त गर्ने प्रयास गरिरहेका थिए । दोस्रो अतिमा साधनाको नाममा आफ्नै शरीरलाई कठोर यातना दिइरहेका थिए । जब भगवान्ले मध्यमार्गी आर्य अष्टाङ्गमार्ग (स्मरणरहोस् आर्य अष्टाङ्गमार्ग नै महासतिपट्ठान साधना हो, यही नै विपश्यना हो) द्वारा निर्वाण प्राप्त गर्नुभयो । उहाँको मनमा सर्वसाधारण मानिसहरूदेखि निर्वाण साधनाको सत्य मार्ग पहिल्याउन नसकी दुःख पाइरहेका असङ्ख्य साधकप्रति गहिरो करूणा उत्पन्न भयो । तत्पश्चात् भगवान्ले धर्मचक्र प्रवर्तन गर्ने निर्णय लिनुभयो, सत्यमोक्ष विद्याको प्रचार गर्ने निर्णय गर्नुभयो र तत्कालीन भारतवर्षको उत्तरी क्षेत्रमा

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

महासतिपट्ठान वा विपश्यना साधनाविधि प्रचार गर्दै एकपछि अर्को स्थानमा स्थानमा पुग्नुभयो ।

जब भगवान्ले यसरी शुद्ध धर्मको प्रचार गर्दै हिड्न थाल्नुभयो, निर्वाणाभिलाषी असङ्ख्य साधक, जो विभिन्न धर्म, ईश्वर, गुरू, सम्प्रदाय, दर्शन आदिसँग जोडिएका र अनेक मोक्ष साधनाविधिमा लागेर पनि निर्वाण प्राप्त गर्न असमर्थ भई वर्षौंदेखि साधना सङ्घर्षमा फसिरहेका थिए, ती साधक धेरै टाढादेखि सत्यमोक्ष साधनाविधि प्राप्त गर्ने उद्देश्यले भगवान्लाई खोज्दै आए । निर्वाण खोजीका लागि पारिव्राजक जीवन ग्रहण गरेका यि साधक वा भिक्षुहरू सदैव सत्य मोक्ष विद्या प्राप्त गर्ने अभिलाषाले भगवान्लाई पछ्याइरहन्थे, उहाँका धर्मवचन सुन्न व्यग्र रहन्थे ।

कुनै एक समयको कुरा हो भगवान् कुरूप्रदेशको 'कम्मासधम्म' नामक नगरमा भ्रमण गर्दै हुनुहुन्थ्यो । त्यतिबेला भगवान्ले तिनै भिक्षुहरूलाई धर्म उपदेशका लागि आमन्त्रण गर्नुभयो । जब भिक्षुहरूले भगवान्को आमन्त्रणलाई सुने, भगवान्को धर्मवचनका प्यासी ती भिक्षुहरूले भगवान्को आमन्त्रणलाई सहर्ष स्वीकार गर्दै अत्यन्त आदरपूर्वक झुकेर प्रत्युत्तर दिए-

'भदन्त !' (श्रीमान् वा एक आदरार्थी शब्द)

यति भनी ती साधक भगवान्को वचन ग्रहण गर्नका लागि शान्त भएर वरिपरि बसे ।

तत्पश्चात् भगवान्ले ती भिक्षुहरूलाई यस अघि यो जगतमा कहिल्यै नसुनिएको र कुनै आध्यात्मिक महापुरूषद्वारा यति स्पष्ट, सरल र पूर्णरूपमा वाचन नगरिएको सत्यमोक्ष विद्यारूपी "महासतिपट्ठान" को व्याख्या प्रारम्भ गर्नुभयो । भगवान् स्वयंद्वारा प्रामाणिक यो त्यस्तो असाधारण मोक्ष विद्या थियो, जुन मनुष्य जीवनका दुःखलाई पूर्णतः विनाश गरी मनुष्य जीवन विकासको शिखरमा स्थित "निर्वाण" प्रदान गर्न सक्षम थियो । मानिसहरूले जन्म-जन्मान्तरदेखि पाउँदै आएका

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

दुःखचक्र, भवचक्र, लोकचक्रलाई नाश गरी शाश्वत जीवन प्रदान गर्न सक्षम थियो । यसलाई एक युगको अन्तरालमा पृथ्वीमा भगवान् द्वारा पुनः वाचन भएको थियो । आफ्ना धर्मवचन सुन्न व्यग्रतापूर्वक प्रतीक्षा गरिरहेका भिक्षुहरूलाई सम्बोधन गर्दै भगवान्ले भन्नुभयो-

"एकायनो अयं, भिख्खवे, मग्गोसत्तानं विस्द्धिया, सोकपरिदेवानं समतिक्कमाय, दुक्खदोमनस्सानं अत्थङ्गमाय, ञायस्स अधिग्माय, निब्बानस्स सच्छिकिरियाय, यदिदं चत्तारो सतिपट्ठाना ।"

अर्थात् हे भिक्षु हो ! यी जुन चार सतिपट्ठान वा स्मृति प्रस्थान छन् ती प्राणी वा मानिसको विशुद्धि, शोक र कष्टको विनाश, दुःख र दौर्मनष्य (मानसिक पीडा) को अवसान, सत्यको प्राप्ति र निर्वाण साक्षात्कारका लागि एक मात्र मार्ग हुन् ।

"सति" जसलाई बुद्धकालीन भाषामा 'स्मृति' पनि भनिन्थ्यो । यसको अर्थ हो- जागरूकता, वर्तमान क्षणप्रतिको जागरूकता । मूलतः काय (देह) र चित्तका क्षेत्रमा भइरहेका परिवर्तनप्रतिको जागरूकता । पट्ठानको अर्थ हो- प्रतिष्ठापन, अर्थात् काय र चित्तका क्षेत्रमा उत्पन्न संवेदनाका सतत परिवर्तनमाथिको जागरूकताको प्रतिष्ठान वा स्थापना नै सतिपट्ठान हो । महासत्तिपट्ठान साधनामा साधक स्वयंको काय र चित्तका क्षेत्रमा उत्पन्न भइरहेका संवेदनाहरूका परिवर्तनप्रति स्मृतिवान् (जागरूक) र सतत संप्रज्ञानी (संवेदनाहरूको उदय र व्ययको बोध) रहन्छ ।

साधक मूलतः यी क्षेत्रहरूमा उत्पन्न संवेदनाहरूका अनित्य स्वभाव, गुण र धर्मप्रति सतत् जागरूक र समभावी बन्छ । अन्तत उसले यही साधनाद्वारा चित्तका सम्पूर्ण संस्कार वा विकार (चित्तको सुखद, दुःखद संवेदनाहरूलाई भोग गर्ने स्वभाव) लाई नाश गर्दै निर्वाण प्राप्त गर्छ । संसारमा अनेक प्रकारका मोक्ष साधनाविधि प्रचलनमा छन् । भगवान् स्वयंले पनि यी साधनाविधिहरूको प्रयोग गर्नुभएको थियो । तैपनि उहाँ ती साधनाविधिद्वारा निर्वाण प्राप्त गर्न असमर्थ रहनुभयो । जब भगवान्ले आफ्नै प्रयासद्वारा मध्यमार्गी महासतिपट्ठान

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

साधनाविधिद्वारा निर्वाण प्राप्त गर्नुभयो तब उहाँ भिक्षुहरूलाई यही सत्यको व्याख्या गर्दै भन्नुहुन्छ-

"भिक्षुहरू हो ! यी चार प्रकारका जुन महासतिपट्ठान साधनाविधि छन्, यिनीहरू जन्म-जन्मान्तरदेखि चित्तमा जम्मा भएका विकार (चित्तको संवेदनालाई भोग गर्ने स्वभाव) लाई नष्ट गरी मानिसलाई विशुद्ध चित्तस्थिति प्रदान गर्ने, चित्तका विकारका कारण मानिसले पाइरहेका सबै किसिमका शोक र कष्टलाई विनाश गर्ने, दुःख र दौर्मनष्य वा मानसिक पीडा नाश गर्ने, सत्य प्रदान गर्ने र निर्वाण प्रदान गर्ने एकमात्र मार्ग हो, एकमात्र सत्य साधनाविधि हो ।"

१.३. एकमात्र सत्य मोक्ष साधनामार्ग

के महासतिपट्ठान साधनामात्र सत्य मोक्ष साधनाविधि हो ? जब भगवान् महासत्तिपट्ठान साधना निर्वाणप्राप्तीको एकमात्र मार्ग हो भनेर घोषणा गर्नुहुन्छ, मोक्ष प्राप्तिका अनेक साधनाविधि प्रचलनमा रहेको वर्तमान सन्दर्भमा स्वभाविकरूपमा प्रश्न उठ्छन् कि आखिर किन भगवान् विपश्यना वा महासतिपट्ठान साधनालाई "एकमात्र सत्य निर्वाण साधनामार्ग हो" भनेर घोषणा गर्नुहुन्छ ? के संसारमा प्रचलित अन्य मोक्ष साधनाविधि साँच्चै निर्वाण प्रदान गर्न असमर्थ छन् ? के ती साधनामार्ग निर्वाणका मार्ग नै होइनन् ? के ती निर्वाण साधनाविधि चित्तको संस्कार (संवेदना भोग गर्ने स्वभाव) नाश गर्न असमर्थ छन् ? के ती साधनाविधि आंशिक, अपूर्ण, भ्रामक, मिथ्या प्रकृतिका साधनाविधि हुन् ? असङ्ख्य साधकहरू अनेक प्रकारका साधनामा समाहित भई निर्वाण प्राप्त गर्न प्रयासरत रहेका वर्तमान अवस्थामा भगवान्का यी वचनलाई गहिराईमा अवलोकन गर्न अत्यन्त आवश्यक छ ।

किन महासतिपट्ठान साधनामात्र सत्यमोक्ष साधना हो ?

आखिर किन भगवान् वा सम्यक सम्बुद्धले महासतिपट्ठान साधनामात्र संसारको एकमात्र निर्वाणमार्ग वा सत्य निर्वाण साधनाविधि हो भनेर घोषणा गर्नुभयो ? यस सत्यलाई स्पष्टरूपमा बुझ्न सर्वप्रथम चित्तको

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

संस्कार भनेको के हो भन्ने प्रश्नलाई नै स्पष्टरूपमा बुझ्नुपर्ने हुन्छ । चित्तको संस्कार भनेको 'विषयहरूप्रतिको राग-द्वेषपूर्ण आशक्ति' हो कि 'विषयहरूका कारण उत्पन्न हुने सुखद, दुखद संवेदनाहरूप्रतिको आशक्ति' हो भन्ने प्रश्नको सूक्ष्म भेदप्रति नै स्पष्ट हुनु आवश्यक हुन्छ ।

प्रश्न उठ्छ कि आखिर चित्तको संस्कार भनेको के हो ? संसारमा प्रचलित खासगरी हिन्दूधर्मसँग जोडिएका सम्पूर्ण मोक्षशास्त्रहरू मन वा चित्तको विषयप्रतिको तृष्णा वा आशक्ति नै संस्कार हो भन्ने मत राख्छन्, यहिकारण निर्वाण प्राप्तिका लागि मनको विषयप्रतिको आशक्तिलाई नष्ट गर्नुपर्छ भन्ने मान्यता राखेका छन् तर भगवान् बुद्ध यसमा सहमत हुनुहुन्न । उहाँ यो विजयको गहिराईमा गएर भन्नुहुन्छ कि संस्कारको अर्थ मनको विषयप्रतिको आशक्ति वा तृष्णा नभई मनको विषयबाट उत्पन्न हुने संवेदनाहरूप्रतिको आशक्ति वा तृष्णा हो ।

जब तपाईं गहिरिएर अवलोकन गर्नुहुन्छ, तपाईं भगवान् बुद्धको मत नै सत्य हो भन्ने तथ्यमा स्पष्ट हुनुहुन्छ । तपाईंले यो पनि स्पष्ट देख्नुहुन्छ कि यथार्थमा मानिसले विषय नभई विषयबाट उत्पन्न संवेदनामाथि आशक्ति गर्दछ । मानिसमा धूमपान, मद्यपान, कामभोग जस्ता विषयप्रति जुन आशक्ति वा संस्कार छ, यथार्थमा त्यो तृष्णा वा संस्कार विषयसँग नभई संववेदनाहरूसँग जोडिएको हुन्छ । तपाई संवेदनाहरू सुखद भएकै कारण विषयहरूलाई भोग गर्नुहुन्छ ।

झट्ट सुन्दा विषयप्रतिको तृष्णा र विषयबाट उत्पन्न हुने संवेदनाप्रतिको तृष्णा एकै हुन् वा पर्यायवाची हुन् भन्ने प्रतीत हुन्छ तर यी दुई **मतका बीचमा छिपेको पृथकता वा भेद यति गहन छ कि यो सूक्ष्म भेदलाई बुझ्न नसक्दा निर्वाण साधनाविधि नै प्रभावित हुन पुग्छ, साधनाको परिणाम नै प्रभावित हुनपुग्छ ।**

जब तपाईं चित्तको संवेदनाहरूलाई भोग गर्ने स्वभाव नै संस्कार

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

हो भन्ने तथ्यप्रति स्पष्ट हुनुहुन्छ, तपाईं निर्वाण प्राप्तिका लागि चित्तको यो संवेदना भोग गर्ने स्वभावलाई नै नष्ट गर्नुपर्छ, चित्तको संस्कार वा संवेदनाहरूलाई भोग गर्ने स्वभावलाई नष्ट गर्न चित्तलाई नै संवेदनाहरूप्रति भोग नगर्ने प्रशिक्षण दिनुपर्छ भन्ने तथ्यहरूसँग पनि स्पष्ट हुन पुग्नुहुन्छ । यस्तो स्थितिमा तपाईं काय र चित्तका क्षेत्रमा उत्पन्न भइरहेका संवेदनालाई भोग नगरिकन जागरूक भएर यी संवेदना उदय र व्यय भइरहेको प्रक्रियालाई समभावी भएर अवलोकन गर्न थाल्नुहुन्छ, यही नै महासतिपट्ठान साधना हो ।

जब तपाईं यसरी चित्तलाई संवेदनाहरूप्रति समभावी बन्न प्रशिक्षण दिनुहुन्छ, त्यो क्षणमा तपाईंमा छिपेका धम्म वा प्रकृतिका शाश्वत नियमहरूले तपाईंमा धर्मचक्र उत्पन्न गर्दै निर्वाण प्रदान गर्दछ । संवेदनामाथि गरिने महासतिपट्ठान साधनाले धम्मका शाश्वत नियमहरूका सहयोगमा धर्मचक्र उत्पन्न गरी कसरी चरणबद्धरूपमा तपाईंलाई निर्वाण प्रदान गर्छ भन्ने तथ्यको व्याख्या यहि पुस्तकमा गरीएको छ ।

जब तपाईं संस्कार शब्दको सत्य अर्थ बुझ्न असमर्थ रहनुहुन्छ वा जब तपाईं संस्कारको अर्थ मनको विषयप्रतिको आशक्ति हो भनेर बुझ्नुहुन्छ । त्यस स्थितिमा तपाईं चित्तलाई संवेदनाहरूप्रति समभावी बन्न प्रशिक्षण दिने साधनामा प्रवेश गर्नुहुन्न । तपाईं काय र चित्तका क्षेत्रमा उत्पन्न भइरहेका जुन संवेदनालाई भोग गरी प्रतिक्षण दुःखी, सुखी भइरहनुभएको छ वा प्रतिक्षण संस्कारहरूलाई निर्माण र विस्तार गरिरहनुभएको छ त्यो सत्यप्रति दृष्टि नै दिनुहुन्न ।

त्यो क्षण हुन सक्छ, तपाईं विषय बन्धनको भयबाट मुक्त हुने आशाले गृहस्थ, परिवार, श्रीमती आदि त्याग गरी हिमालय पर्वत, गुफा आदि एकान्त स्थलतर्फ लाग्नुहुन्छ । अथवा विषयबाट इन्द्रिय र मनलाई हटाउन देह पीडक कठोर तपस्यामा प्रवेश गर्नुहुन्छ । अथवा श्वासप्रश्वास, ईश्वर, गुरू, प्रकाश, ध्वनि आदिलाई आधार बनाएर अनेक प्रकारका मोक्ष साधनामा प्रवेश गर्नुहुन्छ । यस्तो स्थितिमा तपाईं

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

गुरू कालम, उद्धक रामपुत्त वा स्वयं भगवान् झैं साधनाका कारण केही न केही आध्यात्मिक उपलब्धि त प्राप्त गर्नुहुन्छ तर बन्धन र मोक्षको केन्द्रमा रहेको संवेदनाहरू भोग गर्ने चित्तको स्वभावलाई नष्ट गर्ने साधना नभएकाले वर्षौं त के कल्पौंसम्म साधना गरे पनि निर्वाण प्राप्त गर्न सक्नुहुन्न । स्मरणरहोस् भगवान् बुद्धले पनि लामो समयदेखि निर्वाण प्राप्तिका लागि अनेक साधना गर्दै आउनुभएको थियो तर सत्यमोक्ष साधनाविधि प्राप्त नभएका कारण साधनाका अनेक पारमिता (आध्यात्मिक सम्पदा) सङ्ग्रह गरे पनि निर्वाण प्राप्त गर्न असमर्थ रहनुभएको थियो । उहाँले दरवार त्याग पश्चात् झण्डै छ वर्षसम्म जुन प्रकारका साधना गर्नुभयो ती साधनाबाट निर्वाण प्राप्त गर्न नसक्नुको मूल कारण चित्तलाई संवेदनाहरूप्रति समभावी बन्न प्रशिक्षण नदिनु नै थियो । बन्धन र मोक्षको केन्द्रीय विन्दु बुझ्न नसक्नु नै थियो ।

जब भगवान्ले अनेक प्रकारका निर्वाण साधनाको असफलता पश्चात् संवेदनाहरूमाथि समभावी विपश्यना साधना गरेर निर्वाण प्राप्त गर्नुभयो, तत्पश्चात् उहाँले आफ्नै साधना अनुभवको आधारमा घोषणा गर्नुभयो कि महासतिपट्ठान वा विपश्यना साधना मात्र यस जगतको सत्य निर्वाण साधनाविधि हो ।

सारांशमा निर्वाण प्राप्त गर्न चित्तको संस्कार (संवेदनाहरूलाई भोग गर्ने स्वभावहरू) लाई नै नष्ट गर्नुपर्ने, चित्तको संवेदनाहरूलाई भोग गर्ने स्वभावलाई नष्ट गर्न चित्तलाई संवेदनाहरू भोग नगर्ने प्रशिक्षण दिनुपर्ने, चित्तको संवेदना भोग गर्ने स्वभावलाई श्वासप्रश्वास, गुरू, ईश्वर, प्रकाश आदिमा गरिने ध्यान साधनाबाट सम्भव नहुने, महासतिपट्ठान साधनामा संवेदनाहरूमाथि नै साधना गरी चित्तको संवेदना भोग गर्ने स्वभावलाई नष्ट गरिने हुनाले महासतिपट्ठान वा विपश्यना साधना नै **संसारको एक मात्र सत्य मोक्ष मार्ग हो ।**

महासतिपट्ठान साधना बाहेक संसारमा अन्य जति पनि निर्वाण साधना छन् ती निर्वाण साधना बन्धन र मोक्षको केन्द्रमा रहेको

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

यो केन्द्रीय समस्या बुझ्न र सम्बोधन गर्न असमर्थ भएकाले ती सम्पूर्ण साधनाविधि अपूर्ण, आंशिक, भ्रामक र निर्वाणका दृष्टिले मिथ्या साधना हुन् । स्पष्ट छ जबसम्म तपाईं बन्धन र मोक्षको यस केन्द्रीय समस्यालाई सम्बोधन नगरी मोक्षको नाममा अन्य साधना गरिरहनुहुन्छ तबसम्म तपाईंले वर्षौंमात्र नभई कल्पौंसम्म साधना गरे पनि निर्वाण प्राप्त गर्न सक्नुहुन्न । यथार्थमा हिजो बुद्ध भगवान्को समयमा पनि यही भएको थियो, वर्तमान समयमा पनि यही भइरहेको छ ।

जब भगवान्ले महासतिपट्ठान साधनाका चारवटा विधि मानिसको चित्तको विशुद्धि, शोक र कष्टको विनाश, दुःख र दौर्मनष्य नाश, सत्य प्राप्ति र निर्वाण साक्षात्कारको एकमात्र प्रामाणिक विधि हो भनेर भन्नुभयो, निर्वाण अभिलाषी भिक्षुहरू जो वर्षौंदेखि अनेक अपूर्ण, आंशिक, भ्रामक साधनाहरूका कारण व्यर्थ साधना सङ्घर्षमा दुःख पाइरहेका थिए, ती भिक्षुहरूले अत्यन्त जागरूक भएर एउटै आवाजमा भगवानलाई सोधे-

'कतमे चत्तारो ?'

अर्थात् कुन चारवटा निर्वाण साधनविधि हुन् ?

भिक्षुहरूका प्रश्नको उत्तरमा महासतिपट्ठान साधनाका चार साधनाविधि (कायानुपश्यना, चित्तानुपश्यना, वेदनानुपश्यना, धर्मानुपश्यना) को व्याख्या गर्दै भगवान् भन्नुहुन्छ-

> इध, भिक्खवे, भिक्खु, भिक्खु काये कायानुपस्सी विहरति आतापी सम्पजानो सतिमा, विनेथ्य लोके अभिज्भादोमनस्सं। वेदनासु वेदनानुपस्सी विहरति आतापी सम्पजानो सतिमा, विनेथ्य लोके अभिज्भादोमनस्सं चित्ते चित्तानुपस्सी विहरति आतापी समपजानो सतिमा, विनेथ्य लोके अभिज्भादोमनस्सं धम्मेसु धम्मानुपस्सी विहरति आतापी सम्पजानो सतिमा,

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

विनेथ्य लोके अभिज्झादोमनस्सं ।

अर्थात् हे भिक्षुहरू हो ! यहाँ कोही भिक्षु (कायरूपी) लोकमा राग र द्वेषलाई त्याग गरी आतापी (श्रमशील), स्मृतिवान् र संप्रज्ञानी भएर कायमा कायानुपश्यी भएर विहार वा विचरण गर्छन्, (कायरूपी) लोकमा राग र द्वेषलाई त्याग गरी आतापी, स्मृतिवान् र संप्रज्ञानी भएर वेदनामा वेदनानुपश्यी भएर विहार गर्छ, (कायरूपी) लोकमा राग र द्वेषलाई त्याग गरी आतापी, स्मृतिवान् र संप्रज्ञानी भएर चित्तमा चित्तानुपश्यी भएर विहार गर्छ र (कायरूपी) लोकमा राग र द्वेषलाई त्याग गरी, आतापी, स्मृतिवान् र संप्रज्ञानी भएर धर्ममा धर्मानुपश्यी भएर विहार गर्छ ।

भगवान्ले माथि उल्लेख गर्नुभएका महासतिपट्ठान साधनाका चार साधनाविधिमा महासतिपट्ठान साधना दृष्टिले तीन अत्यन्त महत्वपूर्ण साधना शब्दहरू (आतापी, स्मृतिवान्, संप्रज्ञानी) आएका छन् । **यी तीन साधना शब्दहरूमा नै महासतिपट्ठान साधनाको मूल मर्म** छिपेको छ । भगवान्ले महासतिपट्ठान (विपश्यना) साधनाबाट निर्माण प्राप्त गर्नुको मूल कारण साधनामा आतापी, स्मृतिवान् र सप्रज्ञानी हुनु नै थियो । वर्तमान समयमा असङ्ख्य साधकहरू निर्वाण साधनामा असफल हुनुका विभिन्न कारणमध्ये साधनामा आतापी, स्मृतिवान् र संप्रज्ञानी बन्न नसक्नु एक मुख्य कारण हो । महासतिपट्टान साधनाको गम्भीर साधकले यी शब्दमा दिइएको अर्थ, मर्म र गहनतालाई ग्रहण गर्न नसके महासतिपट्ठान साधनालाई विधिपूर्वक साधनामा उतार्न असम्भव भएकोले सर्वप्रथम यी तीन साधना शब्दको व्याख्या गरिन्छ ।

१.४. आतापी, स्मृतिवान्, संप्रज्ञानी

आतापी

आतापीको अर्थ हो साधनामा तप्नु वा साधनामा लगनशीलतापूर्वक लागिरहनु । निर्वाण साधनाको अर्थ हुन्छ जन्मजन्मान्तरदेखि मन वा चित्त (चेतन, अर्धचेतन, अवचेतन) मा सङ्ग्रहित अनेक विषयबाट

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

उत्पन्न हुने संवेदनालाई भोग गर्ने चित्तको स्वभावलाई नष्ट गरी मनलाई समभावी बनाउनु । मन वा चित्तलाई संवेदनाहरूप्रति समभावी बनाउनु निकै दुरूह साधना हो । करोडौं साधकमा एक दुई अत्यन्त गम्भीर र लगनशील साधकले मात्र सिद्ध गर्न सम्भव साधना हो ।

मनलाई संवेदनाहरूप्रति समभावी बनाउने जस्तो असाधारण लक्ष्य त्यस्तो अवस्थामा मात्र सम्भव हुन्छ जब साधक दीर्घकालीन साधनामा लगनशील भएर लागिरहन्छ । वा मनमा सङ्ग्रहीत विकारबीजलाई नष्ट गर्न साधनामा तपिरहन्छ यही अर्थमा ऊ आतापी बन्छ । स्मरणरहोस् महासतिपट्ठान साधनामा तप्नुको अर्थ अन्य मोक्ष शास्त्रमा व्याख्या गरिए जस्तै पञ्चाग्नि जलाएर देहलाई तपाउनु होइन, पञ्चाग्निमा तापेर मनको संवेदनालाई भोग गर्ने स्वभाव नष्ट गर्न सकिन्न । महासतिपट्ठान साधनामा साधक आतापी बन्छ वा लगनशील भएर साधनामा लागि रहन्छ ।

स्मृतिवान्

सति वा स्मृतिको अर्थ हो- जागरूकता, वर्तमान क्षणप्रतिको जागरूकता । महासतिपट्ठान साधनामा जब जागरूकता वा स्मृति भनिन्छ, त्यसको अर्थ कुनै बाह्य वर्तमान अवस्थाप्रतिको जागरूकता नभई महासतिपट्ठान साधनाका क्षेत्रहरू (काय, चित्त) का वर्तमान अवस्थाप्रतिको जागरूकता भन्ने बुझिन्छ । पूर्वसंस्कारहरूका कारण मानिसको मनमा यस्तो स्वभाव विकास भएको छ कि ऊ कि पूर्वजीवनका स्मृति (विषय), कि भविष्यका कल्पना (विषय), कि वर्तमानका विषयहरूमा डुल्न रूचाउँछ ।

महासतिपट्ठानको गम्भीर साधक मनको यस स्वभावको भयावह अवस्थालाई बुझ्छ । मनको बेहोसीका क्षणहरूमा धम्मका शाश्वत नियमहरूका कारण स्वयंमको जीवनमा के परिणाम प्राप्त हुन्छ ? भन्ने तथ्यलाई राम्रोसँग बुझ्छ । यस कारण ऊ मनको गतिप्रति अत्यन्त जागरूक बन्छ, काय र चित्तका क्षेत्रहरूका वर्तमान स्थितिप्रति जागरूक बन्छ । यी क्षेत्रमा

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

घटित संवेदनाहरूको उदय र व्ययप्रति न राग, न द्वेष मात्र जागरूकता राखिरहन्छ । यस अर्थमा ऊ स्मृतिवान् बन्छ । स्मरणरहोस् महासतिपट्ठान साधनामा स्मृति (जागरूकता) सँगै संप्रज्ञान (संवेदना उदय र व्ययको ज्ञान) जोडिन आवश्यक छ । जब संवेदनाहरूप्रतिको जागरूकता वा स्मृतिमा प्रज्ञा जोडिन्छ तब साधनामा सम्यक स्मृतिको जन्म हुन पुग्छ । अन्ततः सम्यक स्मृतिले साधकलाई निर्वाणतर्फ अग्रसर गराउँछ । महासतिपट्ठान साधनामा साधक सतत स्मृतिवान् बनिरहन्छ ।

संप्रज्ञानी

संप्रज्ञान वा प्रज्ञासतिपट्ठान साधनाको एक विशिष्ट पक्ष हो । यथार्थमा महासतिपट्ठान साधनामा 'प्रज्ञा' पक्ष उपस्थित भएकाले नै भगवान् बुद्धले निर्वाण प्राप्त गर्नुभएको हो । यहाँनेर सर्वप्रथम प्रज्ञा के हो भन्ने नै बुझ्नुपर्ने हुन्छ । प्रज्ञाको अर्थ हो काय र चित्तका क्षेत्रमा उत्पन्न भएका संवेदनाहरूका उदय र व्यय वा अनित्य गुण, धर्म, स्वभावलाई यथाभूतरूप्मा अवलोकन गर्दा धम्म (प्रकृति) का शाश्वत नियमहरूका कारण साधकमा जुन प्रामाणिक आन्तरिक रूपान्तरण प्राप्त हुन्छ, अनि त्यही आन्तरिक रूपान्तरणको अनुभूतिका कारण साधकले जुन ज्ञान प्राप्त गर्छ त्यही ज्ञान नै प्रज्ञा हो ।

यही प्रज्ञा वा प्रामाणिक ज्ञानका कारण साधकले आफू निर्वाणको कुन अवस्थामा छु ? साधनाको कारण ममा केके आन्तरिक रूपान्तर प्राप्त भइरहेका छन् ? साधनामा मलाई जुन अनुभूति प्राप्त भइरहेका छन् ती अनुभूति के हुन् ? ती अनुभूति साधनाका कुन चरणका अनुभूति हुन् ? के ती निर्वाण क्षेत्रका अनुभूति हुन् ? आदि कुराको प्रामाणिकरूप्मा बोध गर्छ । महासतिपट्टान साधानामा प्राप्त हुने प्रज्ञा (विभिन्न चरणका प्रामाणिक ज्ञान) का व्याख्या कायानुपश्यनामा गरिएको छ । भगवान् बुद्धको समयमा जस्तै वर्तमान समयमा प्रचलित मोक्षसाधनाका अनेक मोक्ष साधना विधिमा शील र समाधि पक्ष उपस्थित त छ तर संवेदनाहरूमाथि साधना गरिने प्रज्ञापक्ष अनुपस्थित छ, जसको कारण यी साधनाविधि अपूर्ण छन्, भ्रामक

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

छन्, मोक्ष प्रदान गर्न असमर्थ छन् । प्रज्ञा नै त्यो साधना पक्ष वा अङ्ग हो, जसका कारण महासतिपट्ठान साधना अन्य साधनाविधिभन्दा पृथक छ, प्रभावकारी छ, मोक्षदायी छ । महासतिपट्ठान साधनामा साधकले काय र चित्तका क्षेत्रमा उत्पन्न हुने संवेदनाहरूका गुण, स्वभाव, धर्मलाई जस्ताकोतस्तै अवलोकन गर्छ । संवेदनाका अनित्य स्वभावलाई यथाभूतरूपमा अवलोकन गर्छ । ऊ यही साधना प्रक्रियाद्वारा चित्तमा जन्मजन्मान्तरदेखि सङ्ग्रहित विकारलाई जरैदेखि उखेल्दै चित्त शुद्धीकरणको प्रक्रिया प्रारम्भ गर्छ । अन्ततः यही शुद्धीकरण प्रक्रियाका कारण साधकले निर्वाण प्राप्त गर्छ । महासतिपट्ठान साधनामा साधक सतत प्रज्ञावान् रहन्छ । अथवा चैवीसै घण्टा काय र चित्तका क्षेत्रमा उत्पन्न कुनै पनि प्रकारका संवेदनाहरूका उदय र व्ययलाई बोध गरिरहन्छ ।

महासतिपट्ठान सुत्तको व्याख्या भगवान्ले कायानुपश्यना साधनाको व्याख्याबाट प्रारम्भ गर्नुभएको छ । यहाँनेर के प्रश्न उठ्छ भने कायानुपश्यना साधना भनेको के हो ?

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

अध्याय : २

महासतिपट्ठान
कायानुपश्यना

मानव जीवनामा दुई क्षेत्र (काय र चित्त) मध्ये कायको क्षेत्रमा गरिने महासतिपट्ठान वा विपश्यना साधना नै कायानुपश्यना हो । कायानुपश्यना साधनामा ठोस भैँ प्रतीत हुने स्थूल कायलाई सूक्ष्म, सूक्ष्मतर, सूक्ष्मतम् एकाइमा टुक्र्याउँदै स्थूल भैँ प्रतीत हुने काय (जुन यथार्थमा तरङ्गरूपमा छ) को त्यही तरङ्गरूप वा सत्य स्वरूपलाई अनूभूतिको स्तरमा बोध गर्नुनै कायानुपश्यना साधना हो । कायानुपश्यना साधनालाई भगवान्ले छवटा पर्व वा विधिमा विभाजन गर्नुभएको छ ।

कायानुपश्यना साधनाका साधकमा संवेदनाका उदय सहजरूपमा होस्, कायानुपश्यना साधना कुनै पनि क्षण नछुटोस्, कुनै पनि स्थितिका साधकले कायानुपश्यना साधनामा प्रवेश गरी निर्वाण प्राप्त गर्न सकुन् भन्ने ध्येयका कारण भगवान्ले कायानुपश्यना साधनालाई आनापानपर्व, ईर्या वा इरियापथपर्व, संप्रज्ञानपर्व, प्रतिकुलमनसिकारपर्व, धातुमनसिकारपर्व र नौ प्रकारका श्मशानपर्व गरी छ पर्वमा विभाजन गर्नुभएको छ । कायानुपश्यना साधनाको साधकले स्वयंको आध्यात्मिक स्थिति अनुसार कुनै पनि पर्व वा विधिबाट साधनामा प्रवेश गर्न

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

सक्छन् तर जुनसुकै विधिबाट प्रवेश गरे पनि जब कायको क्षेत्रमा दुःखद, सुखद संवेदना उत्पन्न हुन थाल्छन् तत्पश्चात् साधकहरू संवेदनाहरूमाथि नै विपश्यना साधना गर्न थाल्छन् । अन्ततः जुनसुकै मार्गबाट प्रवेश गरे पनि साधनाको एक विन्दुमा सम्पूर्ण साधक कायानुपश्यना (वा कायमा उत्पन्न हुने संवेदनामाथिको साधना) मा समाहित हुन पुग्छन् । कायानुपश्यना साधनाको व्याख्या भगवान्ले आनापानपर्वबाट प्रारम्भ गर्नुभएको छ ।

२.१. कायानुपश्यना–आनापानपर्व

कायानुपश्यना साधनाको प्रथम साधन हो, आनापान सति । आनापान सति श्वासप्रश्वासमाथि गरिने ध्यान साधना हो । यो साधना महासतिपट्ठान साधनाको शील, समाधि र प्रज्ञा साधनामध्ये समाधि क्षेत्रको प्रारम्भिक कदम पनि हो । यस साधनामा वर्तमान क्षणको श्वासप्रश्वासको यथार्थप्रति चित्तलाई जागरूक र यथाभूतरूप वा समभावमा अवलोकन गर्न प्रशिक्षण दिइन्छ ।

आनापान ध्यान साधनाको मूल लक्ष्य चित्तको बहिर्मुखी स्वभावलाई नष्ट गरी निर्वाण लक्ष्य प्राप्त गर्नु हो । जब साधक आनापानसति साधनामा प्रवेश गर्दछ, त्यो स्थितिमा साधकको चित्तको बहिर्मुखी स्वभाव बिस्तारै नष्ट हुन थाल्छ, साधकको चित्त झन्झन् जागरूक, सूक्ष्म र तीक्ष्ण हुँदै जान्छ र साधकले देह तथा चित्तका क्षेत्रमा उत्पन्न भएका संवेदनाहरूलाई बोध गर्न थाल्छ । अन्ततः ऊ महासतिपट्ठान साधनाका विभिन्न चरणबाट गुज्रिँदै निर्वाणको अवस्थासम्म पुग्छ । भगवान् तलका श्लोकहरूमा कायानुपश्यना साधनामा साधकले कसरी आनापान ध्यान साधना गर्न सक्छ भन्ने कुराको व्याख्या गर्दै भन्नुहुन्छ–

> **"कथञ्च पन, भिक्खवे, भिक्खु काये कायानुपस्सी विहरति ?" इध, भिक्खवे, भिक्खु अरञ्ञगतो वा रूक्खमूलगतो वा सुञ्ञागारगतो वा । निसीदति पल्लङ्कं आभुजित्वा उजुं कायं**

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

पणिधाय। परिमुखं सतिं उपट्ठपेत्वा। सो सतोव अस्ससति, सतोव पस्ससति। दीघं वा अस्ससन्तो 'दीघं अस्ससामी' ति पजानाति, रस्सं वा पस्ससन्तो 'दीघं पस्ससामीति पजानाति। रस्सं वा अस्ससन्तो 'रस्सं अस्ससामी' ति पजानाति, रस्सं वा पस्ससन्तो 'रस्सं पस्ससामी' ति पजानाति। सब्बकायपटिसंवेदी अस्ससिस्समी'ति सिक्खति, 'पस्सम्भयं कायसङ्खारं अस्ससिस्सामी' ति सिक्खति, 'पस्सम्भयं कायसङ्खारं पस्ससिस्सामीति सिक्खति।

अर्थात् हे भिक्षुहरू हो ! (कोही) भिक्षु कसरी कायमा कायानुपश्यी भएर विहार गर्छ ? भिक्षुहरू हो ! यहाँ (कोही) भिक्षु अरण्य (वन) मा गएर वा वृक्षमुनि बसेर वा सुन्यागार (ध्यानकक्ष) मा गएर शरीर सिधा पारी, मुखको माथिल्लो भागमा स्मृति (जागरूकता) प्रतिस्थापित गरी, पलेटी मारेर बस्छ। उसले स्मृतिवान् (जागरूक) भएर स्वास लिन्छ, स्मृतिवान् भएर स्वास छोड्छ। उसले लामो श्वास लिँदा राम्रोसँग जान्दछ कि लामो श्वास लिइरहेको छु, लामो श्वास छोड्दा राम्रोसँग जान्दछ कि लामो श्वास छोडिरहेको छु। छोटो श्वास लिँदा राम्रोसँग जान्दछ कि छोटो श्वास लिइरहेको छु, छोटो श्वास छोड्दा राम्रोसँग जान्दछ कि छोटो श्वास छोडिरहेको छु। यसरी उसले सम्पूर्ण शरीरप्रति संवेदनशील हुँदै (संवेदनाहरूका अनुभव गर्दै) श्वास लिन सिक्छ, सम्पूर्ण शरीरप्रति संवेदनशील हुँदै (संवेदनाहरूका अनुभव गर्दै) श्वास छोड्न सिक्छ, कायको संस्कार (स्वभाव) लाई प्रश्रब्ध (शान्त) गर्दै श्वास लिन सिक्छ, कायको संस्कारलाई प्रश्रब्ध गर्दै श्वास छोड्न सिक्छ।

कायानुपश्यनाअन्तर्गतको आनापान साधनामा सर्वप्रथम साधकले साधनामा कुनै बाह्य व्यवधान वा कोलाहल सृजना नहोस्, साधनाको लय वा गति खण्डित नहोस्, साधनाको गहिराइमा सहजरूपमा प्रवेश पाइयोस् भन्ने उद्देश्यले कुनै अरन्य (वन) मा वृक्षको तल, कुनै शान्त स्थल जस्तै शून्यागर (ध्यानकक्ष), नदी किनार, शान्त

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

चौर, पूजा कोठा जस्ता स्थान चयन गर्छ । जब साधनाका लागि शान्त र अनुकुल स्थान प्राप्त गर्छ, तत्पश्चात् उसले आनापान साधना वा श्वासप्रश्वास प्रवाहलाई सहज गति प्रदान गर्न शरीरको मेरूदण्डलाई सिधा गर्छ र मुखको माथिल्लो भाग वा नासिकाको तलको त्रिकोण क्षेत्र, जहाँ श्वासप्रश्वास प्रक्रियाका कारण उत्पन्न हुने संवेदनाहरू स्पष्ट उदय र व्यय भएको बोध हुन्छ, त्यस क्षेत्रमा स्मृति (जागरूकता) लाई स्थापन गरी पलेटी मारेर आसनमा बस्छ। यसरी उसले आनापान ध्यान साधनाको प्रारम्भिक तयारी गर्छ ।

यस प्रकार सहज आसन ग्रहण गरेर नासिकाको तल्लो क्षेत्रमा स्मृतिलाई स्थापना गरेपश्चात् साधकले स्मृतिवान् भएर श्वास लिन्छ, स्मृतिवान् भएर श्वास छोड्छ । उसले लामो श्वास लिंदा राम्रोसँग जान्दछ कि लामो श्वास लिइरहेको छु । लामो श्वास छाड्दा राम्रोसँग जान्दछ कि लामो श्वास छोडिरहेको छु । जब उसले छोटो श्वास लिन्छ, श्वासप्रश्वासको गतिप्रति जागरूक साधक राम्रोसँग जान्दछ कि छोटो श्वास लिइरहेको छु । यसरी साधक चित्तको जागरूकताको निरन्तर बिस्तार गरिरहन्छ, चित्तको बर्हिमुखी स्वभावलाई निरन्तर नष्ट गरिरहन्छ र निर्वाण लक्ष्यतर्फ प्रस्थान गर्नका लागि पृष्ठभूमि तयार पारिरहन्छ । जब साधकले यसरी श्वासप्रश्वासको गतिलाई यथाभूतरूपमा अवलोकन गर्न थाल्दछ, उसले नासिकाको तल्लो क्षेत्रमा सुखद र दुःखद अनुभूतिपूर्ण संवेदनाहरू (चिलाए झैं, पोले झैं, शीतल भएझैं, आदि) उत्पन्न र व्यय भइरहेको अनुभुति प्राप्त गर्दछ । यसरी एक दीर्घकालीन आनापानसति साधनाद्वारा साधकले कायको भित्र, कायको बाहिर वा सर्वत्र संवेदनाहरूका अनुभूति प्राप्त गर्दछ ।

जब यसरी कायका सम्पूर्ण क्षेत्रमा संवेदना उत्पन्न हुन थाल्छ, त्यो क्षणमा उसले सम्पूर्ण शरीरप्रति संवेदनशील हुँदै वा सम्पूर्ण शरीरमा संवेदनाका अनुभव गर्दै श्वास लिन सिक्छ, श्वास छोड्न सिक्छ । उसले कायको चञ्चल संस्कारलाई प्रश्रब्ध (शान्त) दैं श्वास लिन

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

सिक्छ, श्वास छाड्न सिक्छ । आनापानसति साधनाको व्याख्यालाई निरन्तरता दिँदै भगवान् एक दक्ष सिकर्मी र उसको सहयोगीले काठमा औजार चलाउँदा राख्ने जागरूकताको उदाहरणद्वारा पुनः आनापानसति साधनाविधिको व्याख्या गर्दै भन्नुहुन्छ-

> "सेय्यथापि भिक्खवे, दक्खो भमकारो वा भमकारन्तेवासी वा दीघं वा अञ्छन्तो दीघं, 'अञ्छामी' ति पजानाति, रस्सं वा अञ्छन्तो 'रस्सं अञ्छामी'ति पजानाति । एवमेव खो, भिक्खवे, भिक्खु दीघं वा अस्ससन्तो 'दीघं अस्ससामी'ति पाजानाति, दीघं वा पस्ससन्तो 'दीघं पस्ससामी'ति पजानाति, रस्सं वा अस्ससन्तो 'रस्सं अस्ससामी'ति पजानाति, रस्सं वा पस्ससन्तो 'रस्सं पस्ससामी'ति पजानाति। 'सब्बकायपटिसंवेदी अस्ससिस्सामी' ति सिक्खति, 'सब्बकायपटिसंवेदी पस्ससिस्सामी'ति सिक्खति, 'पस्सम्भयं कायसङ्खारं पस्ससिस्सामी'ति सिक्खति ।"

अर्थात् हे भिक्षुहरू हो ! कोही कुशल सिकर्मी र उसको सहयोगी वा शिष्य काठमा औजार (रन्दा) लाई लामोसँग घुमाउँदा (ताछ्दा, खुर्किंदा) राम्रोसँग जान्दछ कि यसलाई लामोसँग घुमाइरहेको छु, औजारलाई छोटो घुमाउँदा राम्रोसँग जान्दछ कि यसलाई छोटो घुमाइरहेको छु त्यसरी नै हे भिक्षुहरू हो ! केही भिक्षुहरू लामो श्वास लिंदा राम्रोसँग जान्दछन् कि लामो श्वास लिइरहेको छु । लामो श्वास छोड्दा जान्दछन् कि लामो श्वास छोडिरहेको छु, छोटो श्वास लिंदा राम्रोसँग जान्दछ कि छोटो श्वास लिइरहेको छु, छोटो श्वास छोड्दा राम्रोसँग जान्दछ कि छोटो श्वास छोडिरहेको छु । यसरी उसले सम्पूर्ण शरीरप्रति संवेदनशील हुँदै श्वास लिन सिक्छ, सम्पूर्ण शरीरप्रति संवेदनशील हुँदै श्वास छोड्न सिक्छ, उसले कायाको संस्कारलाई प्रश्रब्ध गर्दै श्वास लिन सिक्छ, उसले कायको संस्कारलाई प्रश्रब्ध गर्दै श्वास छोड्न सिक्छ ।

जब साधकले भगवान्ले माथि व्याख्या गर्नुभएको विधिअनुसार

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

कायानुपश्यना साधना दीर्घकालसम्म गरिरहन्छ, शनैःशनैः ऊ कायानुपश्यना साधनाका विभिन्न चरणबाट प्रामाणिकरूपमा गुज्रिँदै (स्मरणरहोस् साधनाका कारण आन्तरिक रूपान्तरण प्राप्त हुँदै जाँदा प्राप्त हुने अनुभूतिहरू नै प्रज्ञा हुन्) निर्वाण लक्ष्यतर्फ बढ्छ । त्यस्ता साधकलाई सम्बोधन गर्दै भगवान् कायानुपश्यना वा विपश्यना साधनाका ती चरणहरूका बारेमा थप व्याख्या गर्दै भन्नुहुन्छ-

> **इति अज्झत्तं वा काये कायानुपस्सी विहरति, बहिद्धा वा काये कायानुपस्सी विहरति । अज्झत्तबहिद्धा वा काये कायानुपस्सी विहरति । समुदयधम्मानुपस्सी वा कायस्मि विहरति, वयधम्मानुपस्सी वा कायस्मिं विहरति, समुदयवयधम्मानुपस्सी वा कायस्मि विहरति । 'अत्थि कायो'ति वा पनस्स सति पच्चुपट्ठिता होति । यावदेव ञाणमत्ताय, पटिस्सतिमत्ताय, अनिस्सितो च विहरति, न च किञ्चि लोके उपादियति । एवम्पि खो, भिक्खवे, भिक्खु काये कायानुपस्सी विहरति ।**

अर्थात् उसले कायको भित्री भागमा कायानुपश्यी भएर विहार गर्छ, कायको बाहिरी भागमा कायानुपश्यी भएर विहार गर्छ, अथवा कायाको भित्री-बाहिरी भागहरू (सर्वत्र) कायानुपश्यी भएर विहार गर्छ, अथवा, कायमा समुदय धर्मानुपश्यी भएर विहार गर्छ, अथवा कायमा व्यय धर्मानुपस्श्यी भएर विहार गर्छ, अथवा कायमा समुदय व्यय धर्मानुपश्यी भएर विहार गर्छ । यसरी उसको स्मृति (यो यथार्थ) मा स्थापित हुन्छ कि यो काय हो । जबसम्म ज्ञान मात्र दर्शन बनिरहन्छ तबसम्म अनाश्रित भएर विहार गर्छ । उसले लोक (इन्द्रियको क्षेत्र) मा केही पनि ग्रहण गर्दैन । यस प्रकार केही भिक्षु कायमा कायानुपश्यी भएर विहार गर्छ ।

भगवान् बुद्धको असाधारण साधना स्पष्टता

संसारमा वेद, उपनिषद, गीता, शिवसूत्र आदि अनेक मोक्ष ग्रन्थहरू

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

छन् । त्यस्तै बाइबल, कुरान आदि मोक्ष ग्रन्थहरू पनि छन् । महिर्षिहरूद्वारा व्याख्या गरिएका अनेक मोक्ष साधना ग्रन्थहरू पनि छन् । वर्तमान समयमा पनि विवेकानन्द, रमण महर्षि, साइबाबा, रामकृष्ण परमहंस आदिदेखि ओशो, जे. कृष्णमूर्ति आदिले पनि मोक्षको व्याख्या गरेका छन् तर ती सम्पूर्ण ग्रन्थहरू, व्याख्याहरू र गुरूहरू निर्वाण साधनाको प्रथम विन्दुदेखि अन्तिम विन्दुसम्म साधक साधनाका कुनकुन चरणबाट गुज्रिन्छ ? साधकले साधनाको कुन चरणमा कुन अनुभूति प्राप्त गर्छ ? निर्वाण साधनाले कसरी निर्वाण प्रदान गर्छ ? आदि कुराको व्याख्या गर्न असमर्थ छन् । अर्थात् व्याख्या गरेका छैनन्, जसको कारण असङ्ख्य साधकहरू मोक्ष साधनाको चरणबद्ध आध्यात्मिक रूपान्तरणको प्रक्रिया बुझ्न असमर्थ छन् । निर्वाण साधनामा कति चरण छन् ? साधनाको कुन चरणमा साधकले केके अनुभूति प्राप्त गर्छ ? म साधनाको कुन स्थिति वा चरणमा छु ? साधनामा प्रगति भइरहेको छ कि छैन ? साधनाकालमा प्राप्त भएका शान्ति, आनन्दका अनुभूतिहरू के हुन् ? आदि प्रश्नको स्पष्ट उत्तर प्राप्त गर्न असमर्थ छन् । मूलतः यही कारण निर्वाण साधनाका प्रायः (वा सम्पूर्ण) साधक द्विविधा, भ्रम वा अन्योलमा छन् ।

यिनै द्विविधाका कारण साधनाकालमा (मुख्यत ध्यान साधना) मा उत्पन्न हुने अनेक प्रकारका क्षणिक शान्ति, खुसी, आनन्द आदिका अनुभूतिलाई आध्यात्मिक प्रगतिको संज्ञा दिँदै मूल लक्ष्य अविनाशी, परमशान्ति, परमआनन्द, परम खुसीका क्षेत्रसम्म पुग्न असमर्थ छन् ।

यथार्थमा ती शास्त्र, गुरू आदिका अस्पष्ट, साङ्केतिक, अपूर्ण, अप्रत्यक्ष व्याख्या नै साधकले निर्वाण प्राप्त गर्न असमर्थ हुनुको प्रमुख कारण बन्न पुगेको छ । साधनाकालमा उत्पन्न हुने प्रश्नहरूको स्पष्ट उत्तर प्राप्त नभएका कारण असङ्ख्य साधक, साधिकाहरू लक्ष्य प्राप्त गर्न असमर्थ भई उनीहरूका समय र जीवन बर्बाद भइरहेको छ । यसरी संसारका सम्पूर्ण मोक्षशास्त्र वा सम्पूर्ण आध्यात्मिक महापुरूषहरूले स्पष्टरूपमा व्याख्या गर्न असमर्थ (वा नगरेका) कारण

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

मोक्ष साधनाको प्रथम विन्दुदेखि अन्तिम विन्दुसम्मका सम्पूर्ण चरण र प्रत्येक चरणका अनुभूतिहरूका व्याख्या भगवान् बुद्धले अत्यन्त सरल र स्पष्ट भाषामा गर्नुभएको छ ।

महासतिपट्ठान साधनामा भगवान्ले गर्नुभएका निर्वाण साधनाका विभिन्न बाह्र चरणहरू र ती चरणका अनुभूतिहरूको व्याख्याले भगवान् साधकहरू साधनाको कुनै पनि स्थितिमा भ्रमित नहुन्, साधनामार्ग पहिल्याउन असमर्थ भई साधनाबाट च्युत नहुन्, स्वयं भौ साधना सङ्घर्षहरूमा नपरून् भन्नेजस्ता तथ्यहरूप्रति पनि अत्यन्त सचेत हुनुहुन्थ्यो भन्ने तथ्यलाई पनि प्रकाश पार्छ । भगवान्ले जुन सरल र स्पष्टता पूर्वक ती चरणहरूका व्याख्या गर्नुभएको छ, यस्तो सरल र स्पष्टता संसारमा प्रचलित कुनै पनि मोक्ष शास्त्रहरू मात्र नभई हिन्दूधर्मको मूल मोक्षग्रन्थ मानिएको गीतामा भगवान् कृष्णबाट समेत भएको पाइँदैन ।

भगवान् बुद्धका अनुसार जब तपाईं महासतिपट्ठान वा विपश्यना साधनामा प्रवेश गर्नुहुन्छ तब तपाईँ साधनाको प्रथम विन्दुबाट अन्तिम विन्दुसम्म निम्न चरणहरू र अनुभूतिहरूबाट गुज्रिँदै जानुहुन्छ ।

विपश्यना साधनामा साधकले पार गर्ने साधनाका बाह्र चरण

स्मरणरहोस् साधनाको प्रारम्भिक कालमा महासतिपट्ठान वा विपश्यना साधनाका यी बाह्र चरण अनुभूतिहरू शतप्रतिशत पृथकरूपमा अनुभूति नभए पनि वा एक चरणको अनुभूति अर्को चरणको अनुभूतिसँग मिसिए पनि जब तपाईं दीर्घकालसम्म विपश्यना साधना गर्नुहुन्छ स्पष्टरूपमा भगवान्ले व्याख्या गर्नुभएका यी बाह्र चरण र यी चरणका अनुभूतिप्रति स्पष्ट बन्नुहुन्छ र भगवान्का वचन सत्य हुन् भन्ने तथ्यप्रति विश्वस्त हुनुहुन्छ ।

प्रथमचरण :- बहिद्धा वा काये कायानुपस्सी विहरती

अर्थात् कायको बाहिरी क्षेत्रको कायानुपश्यना अथवा कायको बाहिरी

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

क्षेत्रमा संवेदनाहरूका अनुभूतिहरू प्राप्त हुनु ।

दोस्रोचरण :- अज्झतं वा काये कायानुपस्सी विहरति

अर्थात् कायको भित्री क्षेत्रको कायानुपश्यना अथवा कायको भीत्री क्षेत्रहरूमा संवेदनाहरूका अनुभूतिहरू प्राप्त हुनु ।

तेस्रोचरण :- अज्झत्तवहिद्धा वा काये कायानुपस्सी विहरति

अर्थात् कायको भित्री-बाहिरी क्षेत्रमा कायानुपश्यना अथवा कायको भीत्री बाहीरी क्षेत्रहरूमा संवेदनाहरूका अनुभूति प्राप्त हुनु ।

चौथोचरण :- समुदय धम्मानुपस्सी वा कायस्मि विहरति

अर्थात् समुदय धर्मको अनुपश्यना अथवा संवेदनाहरूका समुदय (उत्पत्ति) को अनुभूति प्राप्त हुनु ।

पाँचौंचरण :- वय धम्मानुपस्सी वा कायस्मिं विहरति

अर्थात् व्यय धर्मको अनुपश्यना अथवा संवेदनाहरू व्ययको अनुभूतिहरू प्राप्त हुनु ।

छैठौंचरण :- समुदयवय धम्मानुपस्सी वा कायस्मिं विहरति

अर्थात् समुदय व्यय धर्मको अनुपश्यना अथवा संवेदनाहरूका समुदय र व्ययको अनुभूतिहरू प्राप्त हुनु ।

सातौंचरण :- सब्बकायपटि संवेदी

अर्थात् साधकको सम्पूर्ण शरीरमा संवेदनाहरूको अनुभव हुनु ।

आठौंचरण :- पस्सम्भयं कायरसङ्खार

अर्थात् कायको चञ्चल स्वभाव नाश भई प्रश्रब्धि वा शान्ति अनुभव हुनु ।

नवौंचरण :- अत्थि कायो ति वा पनस्स सति पच्चुपट्ठिता होति

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu Nepal.

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

अर्थात् यो काय हो भन्ने कुरामा स्मृति प्रतिष्ठापित हुनु ।

दसौंचरण :- काय मात्र परमाणुको पुञ्ज हो वा काया अनित्य हो भन्ने भाव पुष्ट हुनु ।

एघारौंचरण :- अनात्म बोध वा साधकको अहं अर्थात् म र मेरो भाव नाश हुनु ।

बाह्रौंचरण :- साधकलाई निर्वाण वा इन्द्रियातीत क्षेत्रको प्रामाणिक अनुभूति प्राप्त हुनु र मात्र म अनुपस्थित दर्शन (द्रष्टा होइन) शेष रहनु ।

प्रथमचरण :- बहिद्धा वा काये कायानुपस्सी विहरती

अर्थात् कायको बाहिर क्षेत्रको कायानुपश्यना अथवा कायको बाहिरी क्षेत्रहरूमा संवेदनाहरूको अनुभूति प्राप्त हुनु :-

विपश्यना वा कायानुपश्यना साधनाको प्रथमचरणको साधना हो, कायको बाहिरी क्षेत्रको कायानुपश्यना । कायानुपश्यना साधनाको यस चरणमा साधकले कायको सम्पूर्ण बाहिरी क्षेत्रमा सुखद, दुःखद संवेदनाहरूको अनुभुति प्राप्त गर्छ । साधक जब आनापान साधनामा प्रवेश गर्छ, तत्कालै अर्थात् साधनाका प्रारम्भिक दिनहरूमा उसले कायको सम्पूर्ण बाह्य क्षेत्रमा संवेदनाहरूको अनुभुति प्राप्त गर्दैन तर जब साधक एकएक इन्च गर्दै शिरदेखि पैतलासम्म र पैतलादेखि शिरसम्म कायलाई सूक्ष्म, सूक्ष्मतर र सूक्ष्मतम् एकाइमा टुक्र्याउँदै विपश्यना साधना गर्दै जान्छ उसले शनैःशनैः संवेदनाहरू अनुपस्थित भएका कायका बाह्य क्षेत्रमा पनि संवेदना उत्पन्न भएको अनुभुति प्राप्त गर्न थाल्छ । कायमा संवेदना उत्पन्न नभएका जड वा मृत क्षेत्रहरू पनि पग्लिएर वा बिलाएर संवेदना उत्पन्न भएको बोध गर्छ । अन्ततः साधकले कायको सम्पूर्ण बाह्य क्षेत्रमा सुखद, दुःखद अनेक प्रकारका सूक्ष्म संवेदनाहरूको प्रवाह स्पष्टरूपमा बोध गर्न थाल्छ । यस्तो अवस्थामा साधकले कायको बाहिरी भागमा कायानुपश्यी भएर विहार गर्छ । अथवा उसले कायको बाह्य क्षेत्रमा उत्पन्न भइरहेका संवेदनाहरूप्रति राग-द्वेष उत्पन्न नगरी संवेदनालाई मात्र यथाभूतरूपमा अवलोकन गर्छ ।

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

दोस्रोचरण :- अज्झतं वा काये कायानुपस्सी विहरति

अर्थात् कायको भित्री क्षेत्रको कायानुपश्यना अथवा कायाको भित्री क्षेत्रमा संवेदनाहरूको अनुभूति प्राप्त हुनु :-

कायानुपश्यना साधनाको दोस्रोचरणको साधना हो कायको भित्री क्षेत्रको कायानुपश्यना । यस चरणमा साधकले कायका सम्पूर्ण भित्री क्षेत्रमा संवेदनाहरू बोध गर्छ । जब साधकले कायको बाह्य क्षेत्रमा कायानुपश्यना साधना प्रारम्भ गर्छ, उसले कायको भित्री भागमा पनि अनेक प्रकारका सुखद, दुःखद संवेदना यत्रतत्र छरिएर प्रकट हुन थालेको अनुभुति गर्छ तर उसले साधनाको यस स्थितिमा कायको सम्पूर्ण भित्री क्षेत्रमा संवेदनाहरू उत्पति भएको अनुभूति प्राप्त गर्दैन । जब साधक साधनामा आतापी, स्मृतिवान् र संप्रज्ञानी हुँदै जान्छ, जब उसले कायको बाह्य क्षेत्रमा जस्तै भित्री क्षेत्रमा पनि कायानुपश्यना साधना प्रारम्भ गर्छ, ऊ शनैःशनैः कायको भित्री भागमा पनि संवेदना प्रकट भएको अनुभूति गर्न थाल्छ, कायका भित्री भागमा संवेदना बिस्तारित हुँदै गएको अनुभूति गर्छ । अन्ततः दीर्घकालीन साधनाद्वारा एउटा यस्तो स्थिति आइपुग्छ, जुन स्थितिमा साधकले कायका सम्पूर्ण भित्री क्षेत्रमा पनि संवेदना उपस्थिति वा प्रवाहको स्पष्ट बोध गर्न थाल्छ । यस्तो स्थितिमा उसले कायको भित्री भागमा कायानुपश्यी भएर विहार गर्छ । अथवा कायको भित्री भागमा उत्पन्न संवेदनाहरूप्रति न राग न द्वेष मात्र समभावपूर्ण अवलोकन गर्छ ।

तेस्रोचरण :- अज्झत्तवहिद्धा वा काये कायानुपस्सी विहरति

अर्थात् कायको भित्री-बाहिरी क्षेत्रको कायानुपश्यना अथवा कायको भित्री बाहिरी क्षेत्रहरूमा संवेदनाहरूको अनुभूति हुनु :-

कायानुपश्यना साधनाको तेस्रो चरणको साधना हो कायको भित्र, बाहिर, सबै क्षेत्रको कायानुपश्यना । कायानुपश्यना साधनाको यस चरणमा साधक कायको भित्री वा बाहिरी भागहरू (सर्वत्र)

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

संवेदनाहरूलाई बोध गर्न थाल्छ । जब कायानुपश्यना साधनामा कायको सम्पूर्ण बाह्य क्षेत्र र सम्पूर्ण भित्री क्षेत्रमा संवेदनाहरू उत्पन्न हुन्छन्, यस्तो स्थितिमा पनि निर्वाण अभिलाषी साधकले साधनालाई निरन्तरता दिँदै जान्छ र शनैःशनैः कायको भित्र, बाहिर सर्वत्र स्थूलपना वा जडपना नष्ट भएर संवेदनाहरू उत्पन्न भएको बोध गर्दछ । शरीरमा जब यसरी कायको भित्री बाहिरी भाग (सर्वत्र) एकै साथ संवेदना उत्पत्ति भएको बोध हुन्छ, यस्तो स्थितिमा साधक ती संवेदनाहरूप्रति जागरूक र स्मृतिवान् बन्छ । यसरी उसले कायको भित्र, बाहिर, सर्वत्र कायानुपश्यी भएर विहार गर्छ ।

चौथोचरण :- समुदय धम्मानुपस्सी वा कायस्मि विहरति

अर्थात् समुदय धर्मको अनुपश्यना अथवा संवेदनाहरूको उत्पत्ति भएको बोध हुनु :-

कायानुपश्यना साधनाको यो चरणको अनुभूति हो संवेदनाहरू समुदयको अनुभूति । जब साधक कायानुपश्यना साधनामा प्रवेश गर्छ, साधनाको प्रारम्भिक चरणमा उसले स्थूल संवेदनाहरू उदय भएको स्पष्ट अनुभव गर्छ तर साधनाको यस प्रारम्भिक स्थितिमा साधक यी स्थूल संवेदनाहरूको उदय अनि व्यय प्रक्रिया स्पष्टरूपमा पृथकपृथक भएको अनूभूति गर्छ । जब साधकले यी स्थूल संवेदनाहरूलाई साक्षीभावले अवलोकन गर्न प्रारम्भ गर्छ, शनैःशनैः ती स्थूल संवेदनाहरू पनि टुक्रिएर सूक्ष्म संवेदनाहरूमा परिणत हुँदै जान्छ । यस्तो स्थितिमा साधकले संवेदनाहरू सततरूपमा उत्पत्ति (समुदय) भइरहेको बोध गर्छ । यस क्षणमा साधकले कायका संवेदनाहरूप्रति समुदय धर्मानुपश्यी भएर विहार गर्छ । अथवा उसले उदय भइरहेको संवेदनाको गुण, धर्म, स्वभावलाई साक्षीभावमा अवलोकन गर्छ ।

पाचौंचरण :- वय धम्मानुपस्सी वा कायस्मिं विहरति

अर्थात् व्यय धर्मको अनुपश्यना :-

कायानुपस्सना साधनाको यो चरणको अनुभूति हो संवेदना व्ययको

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

अनुभूति प्राप्त हुनु । कायानुपश्यना साधनामा जब साधक शिरदेखि पैतलासम्म संवेदनाहरू उत्पन्न गरी ती संवेदनाहरूमाथि साधना प्रारम्भ गर्छ, साधनाका प्रारम्भिक दिनहरूमा साधक कायमा स्थूल संवेदनाहरू उत्पन्न भएको, ती संवेदना केही क्षणसम्म स्थिर रहेको र बिस्तारै व्यय हुँदै गएको अनुभूति प्राप्त गर्छ । अथवा साधक संवेदना समुदय र व्ययको बीचमा स्पष्टरूपमा उपस्थित भएको अनुभूति प्राप्त गर्दछ तर जब साधकले कायानुपश्यना साधनालाई निरन्तरता दिँदै जान्छ, यस अवस्थामा साधकले स्पष्टरूपमा सूक्ष्म संवेदनाहरू सतत व्यय हुँदै गएको अनुभुति गर्छ । यस स्थितिमा उसले कायका संवेदनाहरूप्रति जागरूक र समभावी बन्दै व्यय धर्मानुपश्यी भएर विहार गर्छ ।

छैठौंचरण :- समुदयव्यय धम्मानुपस्सी वा कायस्मिं विहरति

अर्थात् समुदय व्यय धर्मको अनुपस्यना वा संवेदनाहरू व्यय भएको बोध हुनु :-

कायानुपश्यना साधनाको यस चरणको अनुभुति हो, सतत संवेदना समुदय व्ययको अनुभूति । कायानुपश्यना साधनाको प्रारम्भिक दिनहरूमा साधकले संवेदनाहरूको समुदय र व्ययको बीचमा समयको अन्तराल उपस्थित रहेको बोध गर्छ । जब कायानुपश्यी साधक साधनामा पाक्दै जान्छ, जब साधनामा आतापी, स्मृतिवान् र प्रज्ञावान् हुँदै जान्छ, संवेदनाहरूको समुदय र व्यय प्रक्रियाबीचको समयानुभूति पनि शनैःशनैः क्षय हुँदै जान्छ । अन्ततः साधक यस्तो स्थितिमा आइपुग्छ, जहाँ उसले संवेदनाहरूको समुदय-व्ययको बीचमा समय अनुभूति उपस्थित भएको बोध प्राप्त गर्न नै असमर्थ रहन्छ ।

साधनाको यस स्थितिमा उसले संवेदनाहरूको मात्र समुदय व्ययको सतत धारा अनुभूति गर्छ । यतिबेला साधकले यस्तो अनुभूति गर्छ कि मानौं यी उदय र व्ययरूपी क्रिया समानान्तररूपमै सञ्चालित भइरहेका छन् । यस्तो स्थितिमा साधक संवेदनाहरूलाई यथाभूतरूपमा बोध गर्दै प्रतिसमुदय व्यय धर्मानुपश्यी भएर विहार गर्छ ।

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

स्मरणरहोस् कायानुपश्यनाको प्रथम श्लोकमा भगवान्‌ले सब्बकायपटि संवेदी (सम्पूर्ण शरीरमा संवेदनाको अनुभव हुनु) र पस्सम्भयं कायसङ्खार (कायको संस्कार प्रश्रब्धि वा शान्तपना) उल्लेख गर्नुभए पनि साधनाका यी चरण कायको भित्र, बाहिर, सर्वत्र संवेदना बोध र संवेदनाको उदय, व्यय, समुदय व्ययको उच्च स्थितिमा मात्र प्राप्त हुने तथ्यसँग विपश्यना साधनाका गम्भीर वा अनुभवी साधकहरू स्पष्ट भएकाले सब्बकायपटिसंवेदी (चरण) र पस्सम्भयं कायसङ्खार (चरण) लाई साधनाको प्रथम र द्वितीय चरणमा नराखी सातौं र आठौं चरणमा राखिएको छ ।

सातौंचरण :- सब्बकायपटि

अर्थात् संवेदी वा सम्पूर्ण शरीरमा संवेदना अनुभव हुनु वा सम्पूर्ण काय संवेदनाहरूको पुञ्ज झैं अनुभूति हुनु :-

कायानुपश्यना साधनाको यस चरणको अनुभूति हो सम्पूर्ण शरीर संवेदनशील हुनु वा शरीरका सम्पुर्ण भागमा सुखद दुःखद (मूलतः सुखद) प्रकारका संवेदनाहरूको अनुभुति प्राप्त हुनु । साधनाको यस अवस्थामा साधकले सम्पूर्ण शरीर (शिरदेखि पैतलासम्मका कायका सम्पूर्ण बाहिरी, भित्री क्षेत्र) मा विविध प्रकारका सुखद दुःखद संवेदनाहरूको अनुभुति प्राप्त गर्छ, कायसंवेदनाहरूले पूर्ण हुँदै गएको अनुभूति प्राप्त गर्छ । स्मरणरहोस् कायानुपश्यना साधनाको प्रारम्भमा साधकलाई संवेदनाहरूको अनुभुति स्पष्टरूपमा प्राप्त हुँदैन तर साधक जब कायको बाहिरी क्षेत्र, (प्रथमचरण) भित्री क्षेत्र (दोस्रोचरण) कायको बाहिरी-भित्री क्षेत्र (तेस्रोचरण) को कायानुपश्यना, संवेदना समुदय धर्म (चौथो चरण), संवेदनाको व्यय धर्म (पाँचौंचरण) संवेदनाको समुदय व्यय धर्म (छैठौंचरण) को साधनालाई निरन्तरता दिँदै जान्छ र शिरदेखि पैतलासम्म, पैतलादेखि शिरसम्म एकएक इन्च गरेर सूक्ष्म, सूक्ष्मतर, सूक्ष्मतम एकाइमा टुक्र्याउँदै शरीरका सम्पूर्ण क्षेत्रमा उत्पन्न भइरहेका संवेदनाहरूमाथि साधना गर्दै जान्छ र एक दीर्घकालीन साधनाद्वारा ऊ यस्तो अवस्थामा आइपुग्छ, जहाँ साधक शरीरका

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

सम्पूर्ण क्षेत्रमा स्थूलदेहको अनुभूति उपस्थित नभई देह अनेक प्रकारका परमाणुहरूको पुञ्ज झैँ रहेको अनुभूति प्राप्त गर्छ ।

साधनाको यो उच्च स्थितिमा यस्तो लाग्छ कि यो स्थूलदेह मात्र उदय-व्यय, उदय-व्यय स्वभाव भएका परमाणुहरूको तरङ्ग प्रवाह मात्र हो । यस्तो स्थूलदेहको सम्पूर्ण क्षेत्रहरूको सघनता नष्ट भई यो देह स्पष्टरूपमा परमाणुहरूको तरङ्ग झैँ अनुभूति हुने अवस्थालाई भङ्ग भनिन्छ । यर्थाथमा यो भङ्ग अवस्था बाहिर, भित्र, सर्वत्र क्षेत्रको कायानुपश्यनाका साथै समुदय, व्यय, समुदय-ब्यय कायानुपश्यनाको सम्पूर्ण चरण सफलतापूर्वक सम्पन्न गरेपश्चात् मात्र प्राप्त हुन्छ । यस अवस्थामा साधकले एक श्वासमा शिरदेखि पैतलासम्म वा पैतलादेखि शिरसम्मको सम्पूर्ण संवेदनाहरूको अनुभूति प्राप्त गर्न सक्छ । कायानुपश्यना साधनाको यस चरणको साधकले सम्पूर्ण शरीरमा संवेदनाहरू अनुभूति गर्दै श्वास लिन सिक्छ, सम्पूर्ण शरीरमा सवेदनाहरू अनुभूति गर्दै श्वास छोड्न सिक्छ । एकै श्वासमा कायको सम्पूर्ण संवेदनालाई बोध गर्न सक्छ । स्मरणरहोस् यो 'सब्यकायपटिसंवेदी' अनुभूति एक दीर्घकालीन साधना पश्चात्मात्र प्राप्त हुन्छ ।

आठौंचरण :- पस्सम्भयं कायरसङ्खार

अर्थात् कायका संस्कार वा स्वभावको प्रश्रब्धि वा शान्तपना अथवा कायको चञ्चल संस्कार नष्ट भई काय शान्त भएको अनुभूति प्राप्त हुनु :-

विपश्यना वा कायानुपश्यना साधनाको आठौँचरणको अनुभूति हो कायको प्रश्रब्धि वा शान्तपना । जब साधकले कायानुपश्यना साधना प्रारम्भ गर्दछ, साधनामा सहज आसन ग्रहण गरेर पलेटी मारेर बस्छ । साधनाको प्रारम्भिक कालमा मनको स्वभावले मात्र नभई कायका अनेक संस्कारहरूले पनि साधकलाई दुःख दिन्छ । दीर्घकालसम्मको स्वभावको कारण सुविधाजनक स्थितिमा रहने स्वभाव विकसित भएको देहलाई जब साधना कालमा शान्त चुपचाप पलेटी मारेर आसनमा

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

राख्न प्रयास गरिन्छ, त्यो स्थितिमा देहका संस्कारहरूले विद्रोह गर्न प्रारम्भ गर्छ । यस्तो अवस्थामा साधकको मनमा छिनछिनमा आसन परिवर्तन गरिरहने, हात, खुट्टा चलाउने, शरीरमा असहजपना, उकुसमुकुस आदिको अनुभुति हुन्छ । साधकमा साधना त्यागेर जाउँ कि भन्नेसम्मको विचार उठ्छ तर जब साधक दीर्घकालसम्म कायानुपश्यना साधनालाई निरन्तरता दिइरहन्छ, जब उसले शिरदेखि पैतलासम्म, पैतलादेखि शिरसम्म उत्पन्न भएका संवेदनामाथि साधना गर्न प्रारम्भ गर्छ त्यो स्थितिमा साधनाका कारण साधकको चित्तमा सङ्ग्रहित विकारहरू नष्ट हुन थाल्छ । जब यसरी विकार नष्ट हुन थाल्छ, चित्तको विकार नाशको यो प्रक्रियासँगै साधकको शरीरको असहजपना, मनको चञ्चलता पनि शनैःशनैः क्षय हुँदै जान्छ ।

स्मरणरहोस् मनुष्य देहमा अनुभुति हुने स्थूल घनत्वपना, गऱ्हौंपना, असहजता, आलश्य आदि स्थूल मांशपेशीका कारण भएको हुँदैन । गहिराइमा सम्पूर्ण काय मात्र परमाणु पुञ्जको रूपमा उपस्थित छ । यो परमाणु पुञ्जरूप देहमा गऱ्हौंपना पूर्णरूपमा अनुपस्थित छ । देहमा जुन गऱ्हौंपना, घनापना आदिको अनुभूति हुन्छ त्यो देह र चित्तमा सङ्ग्रहित विकारहरूका कारण हुन्छ ।

जब साधनाद्वारा विकारहरू नष्ट हुन थाल्छ, त्यो स्थितिमा शरीरको चञ्चलता, असहजपना आदि संस्कार पनि शनैःशनैः नष्ट हुँदै जान्छ । अन्ततः साधनामा एउटा यस्तो स्थिति आउँछ, जहाँ साधक घण्टौंसम्म हलचल नगरी स्थिर भएर बसिरहन्छ । कायको चञ्चलता नष्ट भएको यस स्थितिलाई "प्रश्रब्धि" भनिन्छ । कायानुपश्यना साधनामा प्रश्रब्धि अवस्था साधनाको दीर्घकाल पश्चात् आउँछ । यो 'कायसङ्खार' अवस्थामा श्वासप्रश्वासको गतिसँग काय लयवद्ध हुन जाँदा श्वासप्रश्वासको गति अत्यन्त सूक्ष्म र धीमा हुन पुग्छ । यस्तो स्थितिमा पनि जागरूक साधकले कायको चञ्चलतापूर्ण संस्कार (स्वभाव) लाई प्रश्रब्ध (शान्त) गर्दै श्वास लिन सिक्छ । उसले कायको संस्कारलाई प्रश्रब्ध गर्दै श्वास छोड्न सिक्छ ।

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

नवौंचरण :- अत्थि कायो ति वा पनस्स सति पच्चुपट्ठिता होति

अर्थात् यो काय हो भन्ने कुरामा स्मृति प्रतिष्ठापित हुनु अथवा साधकको स्मृति यो तरङ्गपुन्ज काया हो, काया तरङ्गैतरङ्गको पुञ्ज हो भन्नेमा स्थापित हुनु :-

कायानुपश्यना साधनाको यस उच्च स्थितिको व्याख्यामा प्रवेश गर्नुपूर्व निर्वाण साधनाको दृष्टिले 'भङ्ग' अवस्थालाई पुनः एकपल्ट अवलोकन गर्न सान्दर्भिक देखिन्छ । महासतिपट्ठान साधनाको दृष्टिले 'भङ्ग' एक असाधारण स्थिति हो । कायानुपश्यना साधनाको यस उच्च स्थितिमा साधकले निर्वाणतर्फ अग्रसर हुने विशिष्ट पात्रता प्राप्त गर्न त सक्दछ तर साधनाको सुखद भासमा अलमलिएर साधनाबाट च्यूत हुने सम्भावना पनि उत्तिकै रहन्छ । भङ्ग अवस्थामा सम्पूर्ण कायक्षेत्रमा परमाणुहरूका तरङ्ग मात्र उपस्थित नभई अष्टकलाप (चार महाभूत र तिनका गुण, स्वभाव, धर्मका कारण कायमा उत्पन्न हुने अनेक अनुभूतिपूर्ण तरङ्गहरू), प्रिति-प्रमोद (साधनाद्वारा विकारहरू नष्ट भई चित्त शुद्ध हुँदै जाँदा काय र मनमा उठ्ने आनन्द वा प्रितिमय तरङ्गहरू), प्रश्रब्धि (साधनाद्वारा कायको विकारहरू नष्ट हुँदै जाँदा कायमा उत्पन्न हुने शान्तपना) आदि साधनाका अनेक परिणाम वा अवस्थाहरू प्राप्त हुन थाल्छन् । फलतः साधकको काय र चित्तको क्षेत्रमा सुख, आनन्द र शान्तिका अनेक मधुर लहर फैलिन थाल्छन् ।

यद्यपि यी सम्पूर्ण सुखद अनुभुति विनाशी वा क्षणभङ्गुर नै हुन्, पञ्चस्कन्धभित्रका असत् अनुभूति हुन् । फेरि कैयौं साधक (मूलतः विपश्यना साधनाबाहेक अन्य मोक्ष साधना विधिद्वारा मोक्ष प्राप्त गर्न प्रयासरत साधकहरू, साधनाका यी अनुभूतिप्रति परिचित नभएकाले यिनै अनुभूतिलाई निर्वाण अनुभूतिको संज्ञा दिँदै भोग गर्न थाल्छन्, यी संवेदनाहरूप्रति रागपूर्ण प्रतिक्रिया प्रारम्भ गर्न थाल्छन् । भित्रभित्र खुसी, हर्षित आदि हुन थाल्छन् । जब साधकले यसरी साधनाका सुखद संवेदनालाई भोग गर्दछ त्यस क्षणमा धम्मका नियमहरूले

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

रागरूपी बीज प्राप्त गर्न थाल्दछ र परिणामस्वरूप महासतिपट्ठान साधनाको मूल मर्म कुनै पनि प्रकारका "संवेदनाहरूप्रति न राग, न द्वेष" को स्थितिबाट च्यूत भई साधक साधनाबाट नै च्यूत हुन पुग्दछ। उसले साधनामा बन्धन प्राप्त गरी निर्वाणको विपरीत दिशातर्फ गमन गर्न थाल्छ तर महासतिपट्ठान साधनाको गम्भीर साधक जब साधनाकालका अनेक सुखद संवेदनाहरू पनि पन्चस्कन्ध क्षेत्रभित्रकै असत् अनुभूतिहरू हुन् भन्ने तथ्य बुझ्री साधनालाई निरन्तरता दिइरहन्छ । जब साधक साधनामा आतापी, स्मृतिवान् र प्रज्ञावान् बनिरहन्छन् यस्तो अवस्थामा ऊ कायानुपश्यना (महासतिपट्ठान साधना वा विपश्यना) को अन्तिम विशिष्ट चरणहरूबाट गुज्रिन थाल्छ । प्रश्न उठ्छ कि महासतिपट्ठान वा विपश्यना साधनाका ती विशिष्ट चरणहरू के के हुन् ? महासत्तिपट्ठान साधनाका ती विशिष्ट चरणहरू भनेका अनित्य बोध, अनात्म बोध र अन्ततः निर्वाण बोध नै हुन् ।

दसौंचरण :- अनित्य बोध

अर्थात् शरीरमात्र परमाणुको पुञ्जरूपी अनित्य भाव अथवा तरङ्गको पुन्जरूपी यो शरीर अनित्य हो भन्ने भाव पुष्ट हुनु :-

जब साधकलाई कायानुपश्यना साधनाको 'भङ्ग' अवस्था प्राप्त हुन्छ त्यस क्षणमा साधकले स्वयंको अन्तर चक्षुमा प्रामाणिकरूपमा यो स्थूल काय भन्नु परमाणुहरूको पुञ्जमात्र रहेछ भन्ने प्रज्ञा प्राप्त गर्न थाल्छ । देहका यी परमाणुहरू पनि प्रतिक्षण उदय-व्यय, उदय-व्यय हुने प्रकृतिका रहेछन्, क्षणभङ्गुर रहेछन्, अनित्य रहेछन् भन्ने प्रज्ञा प्राप्त गर्न थाल्छ । जब साधकलाई काय यसरी स्पष्टरूपमा तरङ्गैतरङ्गको प्रवाह झैँ बोध हुन थाल्छ, साधक यसरी तरङ्गैतरङ्गरूप कायलाई 'म' र 'मेरो काया' भन्न असमर्थ रहन्छ । अथवा चेतन, अर्धचेतन, अवचेतन मनले यो परमाणुरूप तरङ्गलाई स्थूल देह वा म' मान्न छोड्न थाल्छ ।

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

यसरी यो एक असाधारण क्रान्तिको क्षण बन्न पुग्छ । यस स्थितिमा साधकले यो देह अनित्य हो भन्ने घोषणा गर्छ । उसले यस क्षणमा 'देह अनित्य हो' भन्ने निश्चय गर्छ । यो कुनै बौद्धिकरूपमा गरिएको 'देह अनित्य हो' भनेजस्तो घोषणा नभई कायानुपश्यना साधनाबाट प्रामाणिकरूपमै साधकले प्राप्त गरेको ज्ञान (प्रज्ञा) हो । यसरी देह अनित्य हो भन्ने बोध प्राप्त भए पश्चात् पनि जब साधकले कायानुपश्यना साधनालाई निर्वाण प्राप्त नभएसम्म निरन्तरता दिइरहन्छ, साधनाको निरन्तरता सँगसँगै साधकमा यो अनित्य बोध भाव झन्झन् पुष्ट हुँदै जान्छ, यो अनित्य बोध भाव पुष्ट हुँदै जान्छ । यसपछि साधकमा अर्को असाधारण भावको जन्म हुन्छ । त्यो हो- अनात्मबोध । अनात्मबोध नै मूल अविद्या मानिएको 'म' भाव नष्ट गर्ने निर्वाण साधनाको अन्तिम र असाधारण क्षण हो । यही हो आध्यात्मिक क्रान्तिको मूल क्षण । यो निर्वाण क्षेत्रको अन्तिम खुड्किलो पनि हो ।

एघारौंचरण :- अनात्मबोध

अर्थात् अहं वा 'म' र 'मेरो' भावको नाश अथवा 'म देह होइन' भन्ने कुराको प्रामाणिक अवस्था प्राप्त हुनु :-

जबसम्म मानिसमा देह बुद्धिजनित 'म' र 'मेरो' भन्ने भाव नष्ट हुँदैन तबसम्म मानिसमा भोक्ताभाव उपस्थित भइरहने हुनाले मानिसले निर्वाण प्राप्त गर्न सक्दैन । यही कारण निर्वाण प्राप्तिका लागि यो 'म' वा अहं रूपी मूल अज्ञान नष्ट हुन अत्यन्त आवश्यक छ भन्ने तथ्यमा संसारका सम्पूर्ण मोक्ष शास्त्रहरू एक मत छन् तर जब 'म' भाव नाशको प्रश्न उठ्छ अर्को महत्वपूर्ण प्रश्न के पनि उठ्छ भने कसरी यो 'म', वा मूल अविद्या नष्ट हुन्छ ? निर्वाण साधनाको यस गहन वा केन्द्रीय प्रश्नमा अन्य मोक्ष साधनाविधि अस्पष्ट छन्, मौन छन् । कैयौं धर्म, ईश्वर, गुरू, दर्शन आदिसँग जोडिएका सम्प्रदायहरू वा धार्मिक मतहरू यो 'म' भाव वा मूल अज्ञानलाई ईश्वरकृपा, गुरूकृपा, तारक ब्रह्म आदिद्वारा मात्र नाश गर्न सकिन्छ भन्ने विश्वास गर्छन्

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal.

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

तर भगवान् बुद्धद्वारा प्रतिपादित यस महासतिपट्ठान साधनामा 'म' भाव नष्ट गर्ने साधना प्रक्रिया स्पष्ट छ । स्पष्ट मात्र नभई प्रामाणिक पनि छ, वैज्ञानिक पनि छ, साधनाद्वारा नै प्राप्य छ, जुन यसप्रकार छ :-

जब कायानुपश्यना साधनामा प्रवेश गरेको साधकले (माथि व्याख्या गरिएका महासतिपट्ठान साधनाका अनेक चरण पार गरे पश्चात्) "देह अनित्य हो" भन्ने प्रामाणिक बोध गर्छ वा यो पञ्चस्कन्ध तरङ्गैतरङ्ग मात्र हो भने स्पष्ट बोध प्राप्त गर्छ । यस्तो स्थितिमा साधक यस तरङ्गको पुन्जरूप देहमा 'म' र 'मेरो' आदि भन्नुपर्ने कुनै वस्तुको उपस्थिति देख्न असमर्थ रहन्छ । क्षण भङ्गुर तरङ्गहरूलाई कसरी 'म' र 'मेरो' भन्ने ? ऊ द्विविधामा पर्छ । यस्तो स्थितिमा साधकमा रहेको 'म' र 'मेरो' आदि भाव (मूल अज्ञान, मूल अविद्या) शनैःशनैः पग्लिँदै जान थाल्छ ।

जतिजति साधकको मूल अविद्या पग्लिँदै जान थाल्छ साधकमा स्वयंको यथार्थस्वरूप झन्झन् स्पष्ट हुँदै आउँछ । अनित्य बोधबाट अनात्मबोधसम्मको साधना यात्रामा साधकले अत्यन्त होसियार हुनुपर्ने तथ्य के छ भने जब साधकलाई यो देह र चित्तको क्षेत्र मात्र तरङ्गैतरङ्ग हो भन्ने अनित्यबोध प्राप्त हुन्छ, यो बोध प्राप्त भए पश्चात् पनि जन्मजन्मान्तरदेखि अवचेतन मनले 'म' भावलाई अत्यन्त दह्रोसँग समाएकाले यो 'म' भाव सहजै नाश हुँदैन । 'म' नाश हुनु भनेको मेरो अस्तित्व सधैँका लागि नष्ट हुनु हो भन्ने भय र डर अवचेतन मनमा छिपेको कारणले गर्दा अवचेतन मनले यो 'म' र 'मेरो' रूपी भावलाई समाइरहन्छ । साधनाको यस अवस्थामा साधकले देहलाई परमाणुको तरङ्गैतरङ्गको रूपमा बोध गरे पनि 'म' भाव नाश हुँदैन । यसकारण साधनाको एक लामो समयसम्म साधकमा अनित्यबोध र मबोध पनि सँगसँगै चलिरहन्छन् तर निर्वाण पदलाई प्राप्त गरेरै छाड्ने लक्ष्य लिएको साधक जब साधनामा झन्झन् आतापी स्मृतिवान्, संप्रज्ञानी बनिरहन्छ, जब उसले साधनालाई निरन्तरता दिइरहन्छ, शनैःशनैः

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

साधकको म भाव पग्लिँदै जान्छ र शनैःशनैः अहंरूपी अनात्मबोध, ममत्वबोध, अहंबोध, मबोध, मेरो बोध पनि विलय भएर जान्छ। यस स्थितिमा साधकले 'म देह होइन' भन्ने स्पष्ट बोध प्राप्त गर्छ, साधकको अवचेतन मनले 'म देह होइन' भन्ने सत्यलाई स्वीकार गर्छ र उसले 'म देह होइन' भन्ने कुराको घोषणा गर्छ।

यस्तो अवस्थामा जब साधक 'म देह होइन' भनेर घोषणा गर्छ। यो कुनै श्रुतज्ञानमा आधारित अनुभव विहीन बौद्धिक घोषणा वा मिथ्या घोषणा हुँदैन। यो कायानुपश्यना साधनाको एक लामो साधना प्रक्रियाद्वारा साधकले स्पष्टरूपमा प्राप्त प्रामाणिक सत्य अनुभूति हुन्छ। (स्मरणरहोस्- वर्तमान समयमा गुरूहरू वा साधकहरू 'म देह होइन' 'म आत्मा हो' भन्ने घोषणा त गर्छन् तर त्यो घोषणा विपश्यना साधनाका बाह्र चरणहरूबाट गुज्रिएर प्राप्त प्रामाणिक घोषणा नभई एक भ्रमपूर्ण घोषणा हो, मात्र श्रुत ज्ञान हो।

बाह्रौंचरण :- स्पष्ट निर्वाण अनुभूति, स्पष्ट शाश्वत, इन्द्रियातीत क्षेत्रको अनुभूति :-

जब साधकमा महासतिपट्ठान साधनाको एक दीर्घकालीन साधनाद्वारा अथवा कायको बाह्य क्षेत्रमा संवेदना उत्पन्न भएको प्रथम चरणबाट साधनाका एघार चरणहरूबाट गुज्रिँदै अन्ततः म भाव नाश हुन्छ यही नै निर्वाणस्थिति हो। यस अवस्थामा साधकमा 'म' अनुपस्थित भई मात्र दर्शन, मात्र ज्ञान, मात्र बोध शेष रहन्छ। यस्तो निर्वाण अवस्थामा साधकको स्मृति (चेतना, जागरूकता) स्वयंको (दर्शन) स्वरूपमा प्रतिष्ठापित (स्थिर) हुन पुग्छ। यस स्थितिमा द्रष्टा र दृष्य रहँदैन मात्र दर्शन रहन्छ। यस स्थितिमा साधकले इन्द्रियातीत क्षेत्रमा प्रवेश गर्छ। इन्द्रियहरूको क्षेत्रभन्दा बाहिरको क्षेत्र भएकाले यो इन्द्रियातीत अनुभुतिलाई शब्दमा व्याख्या गर्न सकिन्न। जब निर्वाण स्थिति प्राप्त हुन्छ, त्यो स्थितिमा साधक लोक (काय) मा अनाश्रित वा आश्रय नलिइकन विचरण गर्छ। यस निर्वाण स्थितिमा उसले लोक (काय) मा केही पनि ग्रहण गर्दैन। दीर्घ साधनाद्वारा

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

चित्त समभावी भएकाले चित्तले प्राकृतिकरूपमा संवेदनाहरूलाई भोग गर्दैन । ऊ पन्चस्कन्धभन्दा बाहिरको शाश्वत, सत्य, ध्रुव, इन्द्रियातीत क्षेत्रको परम अनुभूति, परम शान्ति, परम आनन्द, परम तृप्तिले ओतप्रोत रहन्छ । जगतका सम्पूर्ण विषय छुटेकाले परम स्वतन्त्र स्थितिमा रहन्छ, मात्र द्रष्टा तत्व वा चेतन तत्वको रूपमा रहन्छ। यही नै दुःख निरोध वा निर्वाण स्थिति हो ।

स्मरणरहोस्- साधनाद्वारा निर्वाणको यस स्थितिमा पुगेको पुरूष स्पष्टरूपमा पञ्चस्कन्धप्रतिको आशक्ति (मप्रतिको आशक्ति) नै दुःख हो भन्ने सत्यप्रति स्पष्ट हुन्छ । यसलाई 'दुःखको दर्शन' पनि भनिन्छ।

कायानुपश्यना अन्तर्गतको आनापानसति साधनाको विस्तृत व्याख्या पश्चात् भगवान् कायानुपश्यनाको दोस्रोपर्व (प्रवेशविधि) इरियापथपर्वमा प्रवेश गर्नुहुन्छ ।

२.२. कायानुपश्यना- ईर्यापथ (इरियापथ) पर्व

यो कायानुपश्यना साधनाको दोस्रोपर्व (विधि) हो । साधकले निर्वाण प्राप्त नगर्नुमा कैंयौं कारण छन् । तीमध्ये एक प्रमुख कारण हो, साधक साधनामा सतत आतापी, स्मृतिवान् र संप्रज्ञानी हुन नसक्नु। अथवा चौवीसै घण्टा साधनारत रहन नसक्नु । वर्तमान समयममा पनि साधना भन्नाले बिहान बेलुका गरिने एक-दुई घण्टाको साधना हो भन्ने गरिएको पाइन्छ । प्रायः साधक दिनमा एक-दुई घण्टा साधनामा संलग्न रहन्छन् अनि अन्य समय सांसारिक विषयका चिन्तनमा डुबिरहन्छन्, जगतका विषयहरू प्राप्त गर्न प्रयास गरिरहन्छन् । धम्मका शाश्वत नियमहरू चौवीसै घण्टा सतत क्रियाशील तपाईंको जीवन, जहाँ यी नियमहरूले चौवीसै घण्टा संस्कारहरू निर्वाण र बिस्तार गरिरहेका छन्, यस्तो स्थितिमा दिनमा एक-दुई घण्टा साधना (वा विकार नष्ट गर्ने कार्य गर्ने) र बाँकी समय विकारहरू बिस्तार गर्ने कर्म गरेर मोक्ष जस्तो दुरूह प्राप्ति असम्भव छ । एक कदम अगाडि बढ्ने र अन्य कैंयौं कदम पछाडि हटेर लक्ष्य प्राप्त गर्न सकिन्न ।

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

त्यसैले भगवान्‌ले निर्वाण साधना सतत बनिरहोस्, साधना खण्डित भएर साधकमा पुनः संसारिक विषयहरूको चिन्तनले प्रवेश नगरोस्, धम्मका नियमहरूले पुनः संस्कारहरूको उत्पत्ति, विस्तार आदि प्रक्रिया सुरू नगरून् भन्ने ध्येयले ईर्यापथ साधना प्रतिपादन गर्नुभएको छ । ईर्यापथ साधनामा साधक जब ध्यान साधनाबाट बाहिर आउँछ, जब साधकलाई शरीरका क्रिया (बस्नु, उठ्नु, हिँड्नु, उभिनु) आदिमा संलग्न हुनुपर्छ, ती क्षणहरूमा कसरी शरीरका यी क्रियाहरूमाथि साधना गर्दै कसरी साधनालाई सतत जारी राख्नुपर्छ ? भन्ने कुराको व्याख्या गरिएको छ । ईर्यापथपर्वको व्याख्या गर्दै भगवान् भन्नुहुन्छ :-

> **"पुन चपरं भिक्खवे, भिक्खु । गच्छन्तो वा 'गच्छामी'ति पजानाति, ठितो वा 'ठितोम्ही'ति पजानाति, निसिन्नो वा 'निसिन्नोम्ही'ति पजानाति, सयानो वा 'सयानोम्ही'ति पजानाति । यथा यथा वा पनस्स कायो पणिहितो होति, तथा तथा नं पजानाति ।"**

अर्थात् भिक्षुहरू हो ! कोही हिँडिरहेको भिक्षु राम्रोसँग जान्दछ कि म हिँडिरेहको छु । रोकिँदा राम्रोसँग जान्दछ कि म रोकिइरहेको छु । बस्दा राम्रोसँग जान्दछ कि म बसिरहेको छु । लेट्दा (सुत्दा) राम्रोसँग जान्दछ कि म लेटिरहेको छु जस्तोजस्तो कायको अवस्थिति छ त्यस्तैत्यस्तै उसले ती स्थितिलाई राम्रोसँग जान्दछ ।

भगवान् भन्नुहुन्छ कि कायानुपश्यना अन्तर्गतको ईर्यापथ वा इरियापथ साधनामा जब साधक हिँड्छ, ऊ पूर्ण जागरूकता साथ हिँड्छ । त्यो क्षणमा ऊ राम्रोसँग जान्दछ कि म हिँडिरहेको छु । कायानुपश्यनाको गम्भीर साधक जब रोकिन्छ, जब बस्छ, जब आराम गर्न लेट्छ तब ऊ यी सम्पूर्ण क्षणहरूमा स्वयंको स्थितिप्रति जागरूक र प्रज्ञावान् स्थितिमा रहन्छ । यी क्षणहरूमा जस्तो कायको स्थिति छ ऊ ती स्थितिहरूलाई राम्रोसँग जान्दछ । कायका क्षेत्रहरूमा उत्पन्न संवेदनाहरूलाई यथाभूतरूपमा जान्दछ । ऊ साधनालाई एक क्षण पनि खण्डित हुन नदिई मात्र जागिरहन्छ । यो सतत साधना वा जागरूकता अत्यन्त असाधारण प्रतीत हुन्छ ।

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

स्मरणरहोस्- कायानुपश्यना साधनामा साधक मूलतः आनापानसति साधनामा प्रवेश गर्छ तर साधक कायानुपश्यना साधनामा इरियापथ विधि वा अन्य विधिहरूबाट पनि प्रवेश गर्न सक्छ । जब साधक इरियापथ विधिबाट कायानुपश्यना साधनामा प्रवेश गर्छ, साधनामा प्रवेश गरेको तीन-चार दिनको अवधिसम्म उसले देहमा संवेदनाहरूको अनुभुति प्राप्त गर्न सक्दैन तर जब ऊ देहका प्रत्येक क्रियामाथि जागरूक हुन प्रारम्भ गर्छ, उसले शनैःशनैः कायमा संवेदनाहरूको उत्पत्ति भएको अनुभूति प्राप्त गर्न थाल्छ । जब देहमा संवेदनाहरू उत्पत्ति हुन थाल्छन्, उसले संवेदनाप्रति न राग न द्वेषको समभावी विपश्यना साधना प्रारम्भ गर्छ । अन्ततः आनापान विधिबाट साधना प्रारम्भ गर्ने साधक भैँ उसले पनि माथि व्याख्या गरिएको कायानुपश्यना साधनाका विभिन्न बाह्र चरणबाट गुज्रिँदै निर्वाण प्राप्त गर्छ । भगवान् ती चरणहरूको पुनः व्याख्या गर्दै भन्नुहुन्छ :-

> **"इति अज्झत्तं वा काये कायानुपस्सी विहरति, बहिद्धा वा काये कायानुपस्सी विहरति, अज्झत्तबहिद्धा वा काये कायानुपस्सी विहरति । समुदयधम्मानुपस्सी वा कायस्मि विहरति, वयधम्मानुपस्सी वा कायस्मि विहरति, समुदयवयधम्मानुपस्सी वा कायस्मि विहरति, 'अत्थि कायो'ति वा पनस्स सति पच्चुपट्ठिता होति । यावदेव ञाणमत्ताय पटिस्सतिमत्ताय, अनिस्सितो च विहरति, न च किञ्चि लोके उपादियति । एवम्पि खो, भिक्खवे, भिक्खु वेदनानुपस्सी विहरति ।**

अर्थात् यस प्रकार ऊ कायको भित्री भागमा कायानुपश्यी भएर विहार गर्छ । अथवा कायको बाहिरी भागमा कायानुपश्यी भएर विहार गर्छ । अथवा कायको बाहिरी, भित्री भागहरू (सर्वत्र) कायानुपश्यी भएर विहार गर्छ । अथवा कायमा समुदय धर्मानुपश्यी भएर विहार गर्छ । अथवा कायमा व्यय धर्मानुपश्यी भएर विहार गर्छ । अथवा समुदय व्यय धर्मानुपश्यी भएर विहार गर्छ । अथवा उसको स्मृति

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

(यो यथार्थमा) स्थापित हुन्छ कि यो काय हो। जबसम्म मात्र ज्ञान, मात्र दर्शन बनिरहन्छ तबसम्म अनाश्रित भएर विहार गर्छ र उसले लोक (इन्द्रियको क्षेत्र) मा केही पनि ग्रहण गर्दैन। यस प्रकार भिक्षुहरू हो ! कोही भिक्षु कायमा कायानुपश्यी भएर विहार गर्छ।

२.३. कायानुपश्यना-संप्रज्ञानपर्व

भगवान् बुद्धले विकास गर्नुभएको आर्य अष्टाङ्ग मोक्षसाधनाविधि (जुन विधिमा शील, समाधि, प्रज्ञा गरी तीन अङ्ग छन्) मा प्रज्ञा वा संप्रज्ञान अत्यन्त विशिष्ट साधनापक्ष हो। भगवान्को समयमा (वर्तमान समयमा पनि) प्रचलित अनेक निर्वाण साधनाविधिमा शील, समाधि पक्षहरू त उपस्थित छन् तर यी साधनाविधिमा प्रज्ञापक्ष अनुपस्थित भएकाले यी साधनाविधि मोक्ष प्रदान गर्न असमर्थ छन्।

भगवान्ले गुरू आलार कालम, उद्धक रामपुत्तहरूबाट ध्यानको सातौं, आठौं वा उच्च समाधि स्थिति प्राप्त गर्दा पनि मोक्ष प्राप्त गर्न नसक्नुको मूल कारण उहाँहरूले भगवान्लाई प्रदान गर्नुभएको मोक्ष साधनामा यही प्रज्ञापक्ष अनुपस्थित हुनु थियो। यही कारण भगवान्ले धर्मदेशनाहरूमा साधकलाई सतत आतापी, स्मृतिवान्, प्रज्ञावान् बन्नुपर्ने तथ्यमा जोड दिनुभएको छ। उहाँले गम्भीर निर्वाण साधकको जीवनको कुनै पनि क्षणमा संवेदनाहरूको अनित्यता बोध छुट्न नहुने कुरामा जोड दिनुभएको छ।

प्रज्ञा आर्य अष्टाङ्ग मार्गको एक अङ्ग हो तर निर्वाण साधनामा प्रज्ञाको विशिष्ट महत्वले गर्दा भगवान्ले संप्रज्ञानलाई कायानुपश्यना साधनाको एक पृथकपर्व (साधना विधि) को रूपमा राखिदिनुभएको छ। महासतिपट्ठान साधनामा संप्रज्ञान उपस्थित छ कि छैन भन्ने तथ्यलाई बोध गर्न सर्वप्रथम साधकले कायमा संवेदनाहरूको उत्पत्तिको अनूभूति प्राप्त भइरहेको छ कि छैन ? र (दोस्रो) यी संवेदनाहरूको सतत उदय र व्यय बोध प्राप्त भइरहेको छ, छैन ? भन्ने तथ्यहरूप्रति नै सचेत रहनुपर्छ। साधकले यी संवेदनाहरूलाई समभाव वा

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

यथाभूतरूपमा बोध गरिरहनुपर्छ । कायानुपश्यना साधनामा साधक कुनै पनि क्षण सम्पन्न गरिने क्रिया वा कर्ममा कसरी संप्रज्ञानी बन्छ भन्ने कुराको व्याख्या गर्दै भगवान् भन्नुहुन्छ :-

"पुन चपरं, भिक्खवे, भिक्खु । अभिक्कन्ते पटिक्कन्ते सम्पजानकारी होति, आलोकिते विलोकिते सम्पजानकारी होति, समिञ्जिते पासारिते सम्पजानकारी होति, सङ्घाटिपत्तचीवरधारणे सम्पजानकारी होति, असिते पीते खायिते सायिते सम्पजानकारी होति, उच्चारपस्सावकम्मे सम्पजानकारी होति, गते ठिते निसिन्ने सुत्ते जागरिते भासिते तुण्हीभावे सम्पजानकारी होति ।"

अर्थात् भिक्षुहरू हो ! (केही) भिक्षुहरू जब अगाडि बढ्छ कि पछाडि हट्छ ऊ संप्रज्ञानी बन्छ; अगाडि हेर्छ कि दायाँबायाँ हेर्छ संप्रज्ञानी बन्छ, झुक्छ कि सिधा हुन्छ संप्रज्ञानी बन्छ । आफ्नो वस्त्र, चीवर, पात्र आदि धारण गर्छ संप्रज्ञानी बन्छ; खाँदा, पिउँदा, चाख्दा संप्रज्ञानी बन्छ; मलमूत्र त्याग गर्दा संप्रज्ञानी बन्छ; हिंड्दा, उभिंदा, बस्दा, सुत्दा, जाग्दा, बोल्दा, मौन बस्दा संप्रज्ञानी बन्छ ।

भगवान् भन्नुहुन्छ कि कायानुपश्यना साधनाको गम्भीर साधक जीवनमा प्रतिक्षण सम्पादन गरिने क्रियाहरू वा कर्महरू जस्तै अगाडि बढ्नु, पछाडि हट्नु, दायाबायाँ हेर्नु, निहुरिनु, सिधा हुनु, वस्त्र, चीवर, पात्र धारण गर्नु, खानु, पिउनु, चाख्नु, मलमूत्र त्याग गर्नु, हिंड्नु, उभिनु, सुत्नु आदिमा प्रतिक्षण जागरूक भइरहन्छ । कायमा उत्पन्न संवेदनाहरूप्रति सतत जागरूकतापूर्व सम्यक दृष्टि दिइरहन्छ ।

माथिको श्लोकमा भगवान्ले सुत्ने (निन्द्रा) शब्द उच्चारण गर्नुभएको छ । भगवान्ले सुतेको समयमा पनि महासतिपट्ठानका साधकहरूले देहमा उत्पन्न भइरहेका संवेदनाहरूको उदय र व्यय स्वभावको बोध गरिरहनुपर्ने, अनित्यभाव पुष्ट गरिरहनुपर्ने आवश्यकता औंल्याउनुभएको छ । निद्राको समयमा पनि साधकमा साधना खण्डित हुन नहुने

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

तथ्यप्रति गम्भीर साधकहरूलाई सचेत गराउनुभएको छ । जब भगवान् सुतेको वा निद्राको समयमा साधनाको निरन्तरताको चर्चा गर्नुहुन्छ, प्रारम्भिक अवस्थाका साधकहरू वा साधारण साधकहरूलाई भगवान्का यी शब्दहरूप्रति मनमा शङ्का जाग्न सक्छ । मनमा यो प्रश्न उठ्न सक्छ कि कसरी चौवीसै घण्टा अझ निद्रा वा सुतिरहेको समयमा पनि साधनारत रहन सम्भव छ ? संप्रज्ञानी रहन सम्भव छ ? फेरि यी भगवान्का शब्दहरू हुन्, सम्यक सम्बुद्धका शब्दहरू हुन् । त्यसैले यी शव्दहरू झुट्टा हुन सक्दैनन् ।

महासतिपट्ठानका गम्भीर साधकहरू जो दीर्घकालदेखि साधनामा संलग्न छन् । दीर्घकालीन साधनाका कारण जसको जीवनमा ध्यान वा संप्रज्ञान (संवेदनाको सतत उदय र व्यय बोध) एक अभिन्न अङ्गको रूपमा उदय भइसकेको छ । ती महासतिपट्ठान साधनाको उच्च स्थितिका योगीहरू भगवान्का यी शब्दहरूमा छिपेको मर्म र सत्यलाई बुझ्छन् । जब तपाईं वर्षौंसम्म "विधिपूर्वक" विपश्यना ध्यान साधना गरिरहनुहुन्छ, जब धम्मको शाश्वत नियमहरूका कारण ध्यान तपाईंको स्वभाव बन्छ, जब तपाईंको जागरूकता काय र चित्तका क्षेत्रहरूमा उदय र व्यय भइरहने संवेदनाहरूमाथि 'सतत' रूपमा प्रतिष्ठापित हुन थाल्छन् तपाईं पनि भगवान्को यी शब्दमा छिपेका सत्यलाई बुझ्नुहुनेछ ।

जब साधक भगवान्ले माथि व्याख्या गर्नुभए झैं हिड्दा, बस्दा, उभिंदा, मलमूत्र त्याग गर्दा आदि क्षणमा काय र चित्तका क्षेत्रहरूमा उत्पन्न संवेदनाहरूप्रति स्मृतिवान् र संप्रज्ञानी बन्छ अन्ततः उ पनि आनापान पर्व र इरियापथपर्वका साधक झैं संप्रज्ञानपर्वको साधक झै साधनाका बाह्र चरणबाट गुज्रिंदै निर्वाणको क्षेत्रमा पुग्छ । यसको व्याख्या गर्दै भगवान् भन्नुहुन्छ :-

"इति अज्झत्तं वा काये कायानुपस्सी विहरति, बहिद्धा वा काये कायानुपस्सी विहरति, अज्झत्तबहिद्धा वा काये कायानुपस्सी विहरति । समुदयधम्मानुपस्सी वा

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

कायस्मि विहरति, वयधम्मानुपस्सी वा कायस्मि विहरति, समुदयवयधम्मानुपस्सी वा कायस्मि विहरति, अत्थि कायोति वा पनस्स सति पच्चुपट्ठिता होति । यावदेव ञाणमत्ताय पटिस्सतिमत्ताय, अनिस्सितो च विहरति, न च किञ्चि लोके उपादियति । एवम्पि खो, भिक्खवे, भिक्खु काये कायानुपस्सी विहरति ।"

अर्थात् यस प्रकार कायको बाहिरी भागमा कायानुपश्यी भएर विहार गर्छ । कायको भित्री भागमा कायानुपश्यी भएर विहार गर्छ । अथवा कायको बाहिरी, भित्री भागमा कायानुपश्यी भएर विहार गर्छ । अथवा कायमा समुदय धर्मानुपश्यी भएर विहार गर्छ । कायमा व्यय धर्मानुपश्यी भएर विहार गर्छ । अथवा समुदय व्यय धर्मानुपश्यी भएर विहार गर्छ ।अथवा उसको स्मृतिमा स्थापित हन्छ कि यो काय हो । जबसम्म मात्र ज्ञान, मात्र दर्शन बनिरहन्छ तबसम्म अनाश्रित भएर विहार गर्छ । उसले लोक (इन्द्रियको क्षेत्र) मा केही पनि ग्रहण गर्दैन । यस प्रकार कोही भिक्षुहरू कायमा कायानुपश्यी भएर विहार गर्छ ।

२.४. कायानुपश्यना- प्रतिकुलमनसिकारपर्व

संप्रज्ञान विधिद्वारा कसरी कायानुपश्यना साधना गरिन्छ ? कसरी यस साधनाद्वारा निर्वाण प्राप्त हुन्छ ? आदि प्रश्नको व्याख्या पश्चात् भगवान् कायानुपश्यनाको अर्को पर्व प्रतिकुलमन सिकारपर्वको व्याख्यामा प्रवेश गर्नुहुन्छ । प्रश्न उठ्छ कि के हो प्रतिकुलमनसिकार ? मनसिकारको अर्थ हुन्छ- चिन्तन, मनन । प्रतिकुलको अर्थ हुन्छ- विपरीत वा विपरीत चिन्तन, मनन । पुनः प्रश्न उठ्छ कि कस्तो विपरीत चिन्तन, मनन ?

निर्वाण साधनामा प्रवेश गर्ने साधकमध्ये केही साधक हुन्छन, जुन साधकमा दीर्घकालदेखिको स्वभावका कारण कामवासना चिन्तन, कामभोग चिन्तन आदि यति शक्तिशालीरूपमा विकसित भएको हुन्छ

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

कि ती साधक जब साधनामा प्रवेश गर्ने प्रयास गर्छन् उनीहरूको मनमा कामभोगको तृष्णा प्रस्फुटन हुन थाल्छ । विपरीत लिङ्गी र देहप्रति आकर्षण उठ्न थाल्छ । यही कामभोग कल्पनाहरूका कारण तिनीहरू महासतिपट्ठान साधनामा प्रवेश गर्न असमर्थ रहन्छन् । साधनामा समाधिस्थिति, प्रज्ञास्थिति आदि प्राप्त गर्नु त टाढाको कुरा ती साधक शीलको क्षेत्रमा नै पूर्णतः असफल रहन्छन् ।

जब भगवान्ले निर्वाण पश्चात् धर्मदेशना दिन प्रारम्भ गर्नुभयो भगवान् को शरणमा माथि व्याख्या गरिएका प्रकृतिका साधक साधिकाहरू पनि आए । जब यी साधक साधिकाहरू साधनामा प्रवेश गर्ने प्रयास गर्थे यही तीव्र कामभोगको तृष्णाका कारण साधना सङ्घर्षमा फसिरहन्थे । सर्वज्ञ भगवान् यी साधकहरूका आन्तरिक अवस्था, व्यथा र सङ्घर्षलाई बुझ्नुहुन्थ्यो । यसैले उहाँ साधनाको प्रारम्भमा कामसुखको चिन्तनहरू मनमा उत्पन्न भइरहने साधक साधिकाहरूलाई शरीरमा उपस्थित बत्तीस प्रकारका फोहर वस्तुहरू जस्तैः कपाल, रौँ, नङ, दाँत, मलमूत्र आदिको गणना गर्न लगाउनुहुन्थ्यो । प्रत्येक वस्तुमाथि पृथकपृथक चिन्तन गर्न लगाउनुहुन्थ्यो । जब साधकहरू यी शरीरका फोहोर वस्तुहरू गणना गर्दै जान्थे, जब तिनीहरू ती प्रत्येक वस्तुमाथि अवलोकन, चिन्तन, मनन गर्दै जान्थे तब उनीहरूले स्पष्टरूपमा यो सम्पूर्ण शरीर मासु, मल, मूत्र, हाड, रौँ आदिको पुञ्ज मात्र हो भन्ने सत्यलाई बोध गर्थे ।

जुन कामसुख वा देहसुखका लागि ती साधक साधिकाहरूका मनमा गहन प्यास थियो त्यो देह यथार्थमा मात्र अनेक प्रकारका फोहर वस्तुको पुञ्ज मात्र हो । त्यहाँ उनीहरूलाई भोगयोग्य कुनै सुन्दर वस्तु उपस्थित नै छैन आदि बोधहरू प्राप्त गर्दै जान्थे । यी बोधसँगै ती साधकहरूका मनमा कामसुख, देहसुखप्रति प्रतिकुल वा विपरीत विचार उत्पन्न हुनथाल्थ्यो, कामभोग तृष्णा शनैःशनैः क्षय हुँदै जान थाल्थ्यो । अन्ततः काम चिन्तन यसरी छुट्दै जाँदा साधक चित्त एकाग्रताको स्थितिमा पुग्थ्यो । साधकमा संवेदनाहरूको उदय र व्यय

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

प्रक्रिया प्रारम्भ हुन पुग्थ्यो । अन्ततः साधक कायानुपश्यना साधनाका लागि सक्षम पात्रत्वको विकास गर्दै साधनामा प्रवेश गर्दथ्यो । यो साधना नै प्रतिकुलमनसिकार साधना थियो । कायानुपश्यना साधना अन्तर्गतको प्रतिकूलमनसिकार साधना विधि के हो ? यस साधनामा साधक कसरी साधना गर्छ ? आदि कुराको व्याख्या गर्दै भगवान् भन्नुहुन्छ :-

कायानुपश्यना –प्रतिकुलमनसिकार

> **"पुन चपरं, भिक्खवे, भिक्खु इममेव कायं, उद्धं पादतला अधो केसमत्थका, तचपरियन्तं पूरं नानप्पकारस्स असुचिनो पच्चवेक्खति- 'अत्थि इमस्मि काये केसा लोमा नखा दन्ता तचो, मंसं न्हारू अट्ठि अट्ठिमिञ्जं वक्कं, हदयं यकनं किलोमकं पिहकं पप्फासं, अन्तं अन्तगुणं उदरियं करीसं, पित्तं सेम्हं पुब्बो लोहितं सेदो मेदो, अस्सु वसा खेलो सिङ्घाणिका लसिका मुत्त'न्ति ।"**

अर्थात् भिक्षुहरू हो ! कोही भिक्षु यस कायलाई खुट्टाको पैतलाबाट माथिको शिरको रौंको तल्लो भागसम्म, त्वचा पर्यन्त, विभिन्न प्रकारका मल वा फोहर वस्तुहरूले भरिएको देख्छ वा अनुभव गर्छ कि यस कायमा कपाल, रौं, नङ, दाँत, त्वचा, मासु, नसा, हाड, मासी, मृगौला, मुटु, कलेजो, पेट, मल, फियो, फोक्सो, पित्त, कफ, पीप, रगत, पसिना, चिल्लोपन, तेल, आँसु, मोटो आन्द्रा, सानो आन्द्रा, बोसो, थुक, न्याल, सिँगान, र पिसाव आदि बाहेक केही छैनन् ।

भगवान् भन्नुहुन्छ कि कायानुपश्यना अन्तर्गतको प्रतिकुलमनसिकार साधनामा साधकले कायका विभिन्न वस्तुलाई गहिरिएर अवलोकन गर्छ । उसले कायलाई विभिन्न बत्तीस वस्तुहरू वा अङ्गहरूले भरिएको देख्छ, उसले देहका यी अङ्गहरू र वस्तुहरूलाई पृथकपृथक एकाइमा (कपाल, रौं, नङ, दाँत, छाला, मासु, पिसाब) आदिमा विभाजन गर्छ । ततपश्चात् प्रत्येक अङ्ग वा वस्तुलाई एकएक गर्दै त्यो अङ्ग वा वस्तुको रूप र गुणलाई गहिरिएर अवलोकन गर्छ,

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

चिन्तन गर्छ । उदाहरणार्थ- मानौँ उसले कायको एक वस्तु मासुलाई अवलोकन गर्छ । उसले देख्छ कि यो मासु मांशपेशीको थुप्रो हो । यसमा रगत, पानी, नसा, हाड आदिले भरिएको छ । कायको यो वस्तु (मासु) को अवलोकन वा यथार्थ दर्शन सँगै साधकका मनमा केही प्रश्न उठ्छन् कि कसरी यो मासु जुन मांशपेशी, रगत, पानी आदिको जुन पुञ्ज छ, त्यस पुञ्जप्रति मेरो मनमा किन कामसुख, भोग जन्मिएको होला ? यो देह जुन मासुको थुप्रो झैँ छ, यहाँ त्यस्तो भोग गर्न योग्य वस्तु के छ र ? आदि प्रश्न उठ्छन् । जब उसले यी प्रश्नमाथि चिन्तन गर्छ् त्यस अवस्थामा उसले कामभोग विपरीत उत्तर प्राप्त गर्छ । जब साधकले यसरी शरीरका वस्तुहरूको पृथक पृथक अवलोकन, मनन, चिन्तन गर्छ, त्यस अवस्थामा साधकको मनमा कामसुख विपरीतका भाव उत्पन्न हुँदै जान्छ । यो देहका अङ्गहरू वा वस्तुहरूप्रतिको प्रतिकुल चिन्तनको कारण शनैःशनैः साधकमा कामसुख सम्बन्धी तृष्णा पनि क्षय हुँदै जान्छ । साधकमा कायानुपश्यना साधनाका लागि पात्रत्वको पनि विकास हुँदै जान्छ । प्रतिकुल मनसिकार साधनाविधिको व्याख्यालाई निरन्तरता दिंदै भगवान् भन्नुहुन्छ :-

> **"सेय्यथापि, भिक्खवे, उभतोमुखा पुतोलि पूरा नानाविहितस्स धञ्ञस्स, सेय्यथिदं सालीनं वीहीनं मुग्गानं मासानं तिलानं तण्डुलानं । तमेनं चक्खुमा पुरिसो मुञ्चित्वा पच्चवेक्खेय्य – 'इमे साली, इमे वीही, इमे मुग्गा, इमे मासा, इमे तिला, इमे तण्डुला'ति । एवमेव खो, भिक्खवे, भिक्खु इममेव कायं उद्धं पादतला अधो केसमत्थका तचपरियन्तं पूरं नानप्पकारस्स असुचिनो पच्चवेक्खति – 'अत्थि इमस्मिं काये केसा लोमा.....पे०... मुत्त'न्ति ।"**

अर्थात् हे भिक्षुहरू हो ! जस्तो दुई मुख भएको पोटली (अन्न राख्ने भाँडो) विभिन्न प्रकारका धान्य वा वस्तुहरू जस्तैः शाली (धान), धान्य, मुग , दाल, तील, चामल आदिले भरिएको छ र जब कोही

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

आँखा भएको मानिस (पोटलीलाई) खोलेर हेर्छ तब उसले यो शाली धान हो, यो धान्य हो, यो मुग हो, यो मास हो, यो तील हो, यो चामल हो भन्छ वा पर्यवेक्षण गर्छ । त्यस्तै प्रकार भिक्षुहरू हो ! कोही भिक्षु यो कायलाई खुट्टाको पैतलाबाट शिरको रौंको तल्लो भागसम्म र शरीरको रौंको तल्लो भागदेखि खुट्टाको पैतलासम्म नाना प्रकारका मल वा वस्तुले भरिभराउ देखेर भन्छ कि यो कायमा केश छ , रौं छ ....पिसाव छ ।

प्रतिकुलमनसिकार साधनाविधिलाई सरल तरिकाले बुझाउन भगवान् भिक्षुहरूलाई धान, दाल आदि राख्ने भाँडाको उदाहरण दिंदै भन्नुहुन्छ कि जसरी जब कुनै व्यक्ति अन्नादिले भरिएको भाँडाहरू खोल्छ, उसले जुन भाँडोमा जे अन्न छ त्यही अन्न देख्छ र उसले त्यही अन्न छ भन्छ । त्यस्तै प्रतिकुलमनसिकार साधनामा साधकले जब पैतलादेखि शिरसम्म फैलिएको कायलाई अवलोकन गर्छ, उसले यस कायको प्रत्येक अङ्ग वा वस्तुलाई पृथकपृथकरूपमा अवलोकन गर्छ र पृथकपृथकरूपमा अनुभव गर्छ कि यो रौं हो, यो नसा हो, यो मासु हो, यो मल हा, यो मूत्र हो । उसले प्रत्येक अङ्ग वा वस्तुको रूप, गुण आदिको अवलोकन र चिन्तन गर्छ । जब कायका प्रत्येक वस्तु वा अङ्गको यथार्थ रूप, गुण आदि साधकको दृष्टिमा उत्रिन थाल्छ, शनैःशनैः यी अङ्ग वा वस्तुप्रति साधकको मनमा वैराग्य भाव उत्पन्न हुन थाल्छ र कायसुख, कामसुखका विचार क्षीण हुन थाल्छ ।

यसरी कायका बत्तीस सौन्दर्य हीन अङ्ग वा वस्तुको पृथकपृथक अवलोकन, चिन्तन आदि प्रक्रियाद्वारा प्रतिकुलमनसिकार साधनामा प्रवेश गरेका साधकमा जब चित्त एकाग्र हुन सुरू गर्छ, जब साधकको कायमा संवेदना उत्पन्न हुन सुरू गर्छ तब उसले त्यस विन्दुबाट कायानुपश्यना साधना प्रारम्भ गर्छ । उसले संवेदनाहरूमाथि नै साधना प्रारम्भ गर्छ । अन्ततः ऊ पनि आनापानसति, ईर्यापर्व, संप्रज्ञान आदि विधिबाट साधनामा प्रवेश गरेका अन्य साधक भैं

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

साधनाका उल्लिखित बाह्र चरण पार गर्दै निर्वाण अवस्थामा पुग्छ । भगवान् यी चरणहरूका पुनः व्याख्या गर्दै भन्नुहुन्छ :-

> "इति अज्झत्तं वा काये कायानुपस्सी विहरति, बहिद्धा वा काये कायानुपस्सी विहरति, अज्झत्तबहिद्धा वा काये कायानुपस्सी विहरति । समुदयधम्मानुपस्सी वा कायस्मि विहरति, वयधम्मानुपस्सी वा कायस्मि विहरति, समुदयवयधम्मानुपस्सी वा कायस्मिं विहरति, 'अत्थि कायो'ति वा पनस्स सति पच्चुपट्ठिता होति । यावदेव ञाणमत्ताय पटिस्सतिमत्ताय अनिस्सितो च विहरति, न च किञ्चि लोके उपादियति । एवम्पि खो, भिक्खवे भिक्खु काये कायानुपस्सी विहरति ।"

अर्थात् यस प्रकार उसले कायको भित्री भागमा कायानुपश्यी भएर विहार गर्छ, अथवा बाहिरी भागमा कायानुपश्यी भएर विहार गर्छ, अथवा कायको बाहिरी, भित्री भागमा (सर्वत्र) कायानुपश्यी भएर विहार गर्छ, अथवा कायमा समुदय धर्मानुपश्यी भएर विहार गर्छ, अथवा कायमा व्यय धर्मानुपश्यी भएर विहार गर्छ, अथवा, समुदयव्यय धर्मानुपश्यी भएर विहार गर्छ अथवा उसको स्मृति (यो यथार्थमा) स्थपित हुन्छ कि 'यो काय हो' । जबसम्म मात्र ज्ञान दर्शन बनिरहन्छ तबसम्म अनाश्रित भएर विहार गर्छ । लोक (इन्द्रियका क्षेत्र) मा केही पनि ग्रहण गर्दैन । यस प्रकार भिक्षुहरू हो ! कोही भिक्षु कायमा कायानुपश्यी भएर विहार गर्छ ।

शरीरका बत्तीस फोहर वस्तुहरूमाथि गरिने प्रतिकुलमनसिकार पर्वको व्याख्या पश्चात् भगवान् कायानुपश्यना साधनाको अर्को पर्व धातुमनसिकारपर्वको व्याख्यामा प्रवेश गर्नुहुन्छ । प्रश्न उठ्छ कि के हो धातुमनसिकारपर्व ?

२.५. कायानुपश्यना– धातुमनसिकारपर्व

प्रतिकुलमनसिकारपर्वमा जसरी साधकले देहका बत्तीस अङ्ग र

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

वस्तुहरूलाई पृथकपृथकरूपमा अवलोकन, चिन्तन, मनन गरेर मनमा देहसुख, कामसुख आदिप्रतिको विपरीत विचार उत्पन्न गर्छ त्यसैगरी धातुमनसिकारपर्वमा पनि साधक कामवासना वा देह सुखसँग सम्बन्धित तृष्णाहरूलाई कायका चारधातु (पृथिवीधातु, जलधातु, अग्निधातु, वायुधातु) को चिन्तन मनन प्रक्रियाद्वारा क्षय गर्छ । स्मरणरहोस्, सम्पूर्ण वैदिक शास्त्रहरूमा काय संरचनामा पाँच महाभूतहरू वा धातुहरूद्वारा निर्माण भएको उल्लेख छ तर भगवान्ले आकाश धातुलाई छोडिदिनु भएको छ । प्रश्न उठ्छ कि धातुमनसिकारपर्वमा कायनुपश्यना साधना कसरी गरिन्छ ?

धातुमनसिकार साधनाविधिमा देहको ठोसपना जस्तै हाड, मासु आदिलाई 'पृथिवीधातु' को संज्ञा दिइन्छ । शरीरमा अनुभूति हुने प्रवाहहरू जस्तै रगत, पिसाब आदिलाई 'जलधातु' को संज्ञा दिइन्छ। शरीरको तातो, चिसो वा तापक्रमसँग सम्बन्धित अनुभूतिहरूलाई ' अग्निधातु' को संज्ञा दिइन्छ । शरीरमा उत्पन्न हुने ग्यास, डकार, आदिलाई 'वायुधातु' को संज्ञा दिइन्छ । अनि यस साधनामा साधकले बारम्बार शरीरका यी चार धातुलाई अवलोकन गर्छ । शरीरको भारीपन, हल्कापन आदि (पृथिवीधातु), शरीरमा केही जोडिएको, केही छुटेका आदि प्रवाह अनुभूति (जलधातु), शरीरको गर्मी, जाडो आदि (अग्निधातु), शरीरको ग्यास, डकार आदि (वायुधातु) ।

जब उसले यसरी यी चारधातुहरूको अवलोकन गर्दै जान्छ उसले यो सम्पूर्ण देह भन्नु यिनै चारधातुहरूका सङ्ग्रह रहेछ भन्ने निष्कर्षमा पुग्छ । साधनाका यी क्षणमा साधकको मनमा मेरो देह चारधातुहरूले बनेको रहेछ, यस बाहेक यस देहमा अन्य के रहेछ र ? जुन देहलाई सुन्दर मानिरहेको छु, जुन विपरीत लिङ्गीप्रति मेरो मनमा देहभोगको कामना छ आखिर त्यस देहमा पनि त यी चार धातु नै त छन् । आखिर ती चारधातु पुञ्जमा त्यस्तो भोग गर्न योग्य के नै छ र ? आदिआदि कामभोग, देहसुखप्रति प्रतिकुल विचार मनमा उत्पन्न हुन थाल्छ ।

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

जब यी चिन्तन पुष्ट हुँदै जान्छ तब बिस्तारै साधकमा कामसुख, देहसुखप्रति विपरीत वा वैराग्यका भाव उठ्न थाल्छ, जसको परिणामस्वरूप साधकमा कामभोग, कामसुख सम्बन्धी चिन्तन शनैःशनैः नष्ट हुन थाल्छ । काम चिन्तन क्षय हुँदै गएकाले साधकको चित्त बिस्तारै एकाग्र हुँदै जाँदा कायमा संवेदनाहरू उत्पन्न हुन थाल्छन् । जब कायमा संवेदनाहरू उत्पन्न हुन्छन् तत्पश्चात् साधक कायानुपश्यना साधनामा प्रवेश गर्छ । धातुमनसिकार साधना कसरी गरिन्छ भन्ने प्रश्नको व्याख्या गर्दै भगवान् भन्नुहुन्छ :-

> **"पुन चपरं, भिक्खवे, भिक्खु इममेव कायं यथाठितं यथापणिहितं धातुसो पच्चवेक्खति- 'अत्थि इमस्मि काये पथवीधातु आपोधातु तेजोधातु वायो धातू'ति ।"**

अर्थात् भिक्षुहरू हो ! (केही) भिक्षुहरू यो काय जस्तोसुकै किसिमबाट स्थित भए पनि प्रणिहित (राखिएको) धातुअनुसार देख्छ कि यो कायमा पृथिवीधातु, जलधातु, अग्निधातु र वायुधातु छन् ।

भगवान् भन्नुहुन्छ कि धातुमनसिकार साधनाविधिद्वारा कायानुपश्यनामा प्रवेश गरेको साधकले कायको स्थिति, अवस्थिति आदि जस्तोसुकै किन नहोस् उसले मुख्यतः कायका चारधातुमा ध्यान केन्द्रित गर्छ । उसले कायका चारधातुहरूको नैसर्गिक गुण, धर्म, स्वभावमा ध्यान केन्द्रित गर्छ । कायको ठोसपना, गह्रौंपना, हलुकापना आदि पृथिवीधातु, कायको हलचल, संयोजन, विघटन आदि जलधातु, कायको चिसो, तातो, शीतल, गर्मी आदि अग्निधातु र कायको तरङ्ग, वायु प्रवाह आदि वायुधातुको यथार्थको अवलोकन गर्छ । कायको गह्रौंपना, हलुकापना, संयोजन विघटन प्रवाह अनुभूति, गर्मी, जाडो, हल, चल आदि अनुभुतिहरूलाई गहिराइमा गएर अर्थात् यथाभूतरूपमा अवलोकन गर्छ । यही साधना प्रक्रियाद्वारा यो काय मात्र चार तत्वको संयोजन हो भन्ने बोधलाई पुष्टि गर्दै जान्छ । अन्ततः साधक यही साधना प्रक्रियाद्वारा देहआशक्ति, देहसुख आदिका चिन्तनहरूबाट बाहिर आउँछ ।

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

"सेय्यथापि, भिक्खवे, दक्खो गोघातको वा गोघातकन्तेवासी वा गाविं वधित्वा चतुमहापथे बिलसो विभजित्वा निसिन्नो अस्स । एवमेव खो, भिक्खवे, भिक्खु इममेव कायं यथाठितं यथापणिहितं धातुसो पच्चवेक्खति- 'अत्थि इमस्मिं काये पथृवीधातु आपोधातु तेजोधातु वायोधातू'ति ।"

अर्थात् जसरी भिक्षुहरू कोही निपुण कसाइ वा उसको सेवक गाईलाई मारेर चौबाटोमा मासुका टुक्राहरूको अलगअलग राशिहरू वा थुप्राहरू बनाएर बस्छ त्यसैगरी भिक्षुहरू काय जस्तोसुकै किसिमबाट स्थित भएको भए पनि धातुअनुसार देख्छ कि यो कायमा पृथिवीधातु, जलधातु, अग्निधातु र वायुधातु छन् ।

भगवान् साधकहरूलाई उदाहरणद्वारा धातुमनसिकार साधनाको व्याख्या गर्दै भन्नुहुन्छ कि जसरी कुनै कुशल कसाई वा उसको सेवक गाईलाई मारेर चौबाटोमा मासुका टुक्राहरूको अलगअलग थुप्रो लगाउँछ र प्रत्येक थुप्रोलाई पृथकपृथक अनुभव गर्छ त्यसैगरी धातुमनसिकार साधना गर्ने साधकले पनि कायका चारधातुलाई पृथकपृथकरूपमा देख्छ ।

यही साधनाका कारण शनैःशनैः साधकमा कायप्रति मोह भङ्ग हुन पुग्छ । साधक कायमा अनेक प्रकारका संवेदनाहरू उत्पन्न भएको अनुभूति प्राप्त गर्छ । जब कायमा संवेदनाहरू उत्पन्न हुन्छन्, उसले संवेदनाहरूमाथि नै साधना प्रारम्भ गर्छ । उसले पनि आनापानपर्व, इरियापथपर्व, संप्रज्ञानपर्व, प्रतिकुलमनसिकारपर्वका साधकले झैं कायानुपश्यना साधनाका बाह्रओटा चरण पार गरी निर्वाणस्थिति प्राप्त गर्छ । भगवान् साधनाका यी चरणलाई व्याख्या गर्दै भन्नुहुन्छ :-

"इति अज्झत्तं वा काये कायानुपस्सी विहरति, बहिद्धा वा काये कायानुपस्सी विहरति, अज्झत्तबहिद्धा वा काये कायानुपस्सी विहरति । समुदयधम्मानुपस्सी वा कायस्मि विहरति, वयधम्मानुपस्सी वा कायस्मि विहरति, समुदयवयधम्मानुपस्सी वा कायस्मि विहरति, 'अत्थि कायो'ति वा पनस्स सति पच्चुपट्ठिता होति । यावदेव ञाणमत्ताय

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

पटिस्सतिमत्ताय, अनिस्सितो च विहरति, न च किञ्चि लोके उपादियति । एवम्पि खो, भिक्खवे, भिक्खु काये कायानुपस्सी विहरति ।"

अर्थात् यस प्रकार उसले कायको बाहिरी भागमा कायानुपश्यी भएर विहार गर्छ, अथवा भित्री भागमा कायानुपश्यी भएर विहार गर्छ, अथवा कायको बाहिरी, भित्री भाग (सर्वत्र) कायानुपश्यी भएर विहार गर्छ, अथवा कायमा समुदय धर्मानुपश्यी भएर विहार गर्छ, अथवा कायमा व्यय धर्मानुपश्यी भएर विहार गर्छ, अथवा समुदयव्ययधर्मानुपश्यी भएर विहार गर्छ । उसको स्मृति (यो यथार्थमा) स्थपित हुन्छ कि यो काय हो । जबसम्म मात्र ज्ञान, मात्र दर्शन बनिरहन्छ, तबसम्म अनाश्रित भएर विहार गर्छ । उसले लोक (इन्द्रियको क्षेत्र) मा केही पनि ग्रहण गर्दैन । यस प्रकार भिक्षुहरू हो ! कोही भिक्षु कायमा कायानुपश्यी भएर विहार गर्छ ।

कायानुपश्यना साधनाका पाँचपर्व आनापानसति, ईर्यापथ, संप्रज्ञान, प्रतिकुलमनसिकार र धातुमनसिकारको व्याख्या पश्चात् भगवान् नौ प्रकारका श्मशानपर्वको व्याख्यामा प्रवेश गर्नु हुन्छ । प्रश्न उठ्दछ कि के हो नौ प्रकारका श्मशानहरूको पर्व ?

२.६. कायानुपश्यना– नव सिवथिक (नौ प्रकारका श्मशानपर्व)

नौ प्रकारका श्मशान साधनापर्व कामवासना चिन्तनको गहिराइमा डुबिरहेका ती साधकहरूका लागि हो, जसमा जन्मजन्मान्तरदेखि शक्तिशाली बनेका काम संस्कारका कारण मनमा प्रतिक्षण कामभोगको विचार उत्पन्न भइरहन्छ, सतत कामभोगको चिन्तनको धारा बगिरहन्छ । यी साधकमा कामभोगको आशक्ति यति शक्तिशाली हुन्छ कि, जसलाई प्रतिकुलमनसिकार विधि र धातुमनसिकार विधिले पनि नष्ट गर्न सक्दैन ।

यस साधना विधिमा कामवासना चिन्तनको गहिराइमा डुबिरहेका साधकहरूका काम आशक्तिलाई नष्ट गर्न साधकलाई श्मशानमा

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

मुर्दाहरूको अवलोकन गर्न पठाइन्छ । जब साधकले मसानघाटमा गएर अनेक प्रकृतिका लाश जस्तै पुरानो भएर सुन्निएको, पीपले भरिएको, अनेक प्रकारका जनावरले लुछेर छिन्नभिन्न भएको, झिँगा, औँसा आदिले भरिएको, कुहिएको, मात्र कङ्काल शेष रहेको आदि अवलोकन गर्छ, शनैःशनैः उसको मनमा जुन देहलाई भोग गर्न ऊ आतुर छ त्यस देहप्रति वैराग्य भाव उठ्छ । देहको विभत्सरूप देखेर साधकमा कामभोगप्रति प्रतिकुलभाव उठ्छ । अनि उसको मनमा जुन देहलाई भोग गर्न ऊ आशक्त छ आखिर त्यो पनि एकदिन यस्तै हुनेछ भन्ने विचार उत्पन्न हुन थाल्छ । यी विचार उदयसँगै साधकमा देह भोगका आशक्ति पनि शनैःशनैः क्षीण हुँदै गएर अन्ततः चित्त एकाग्र हुँदै जान्छ र उसले आफूमा कायानुपश्यना साधनामा प्रवेशका लागि पात्रत्वको विकास गर्छ । यसरी कायानुपश्यनामा भगवान्‌ले नौ प्रकारका श्मशानघाटमा गएर मृत लाशहरूमाथि गरिने साधनाहरूका व्याख्या गर्नुभएको छ । यसबारे व्याख्या गर्दै भगवान भन्नुहुन्छ :-

कायानुपश्यना-नव सिवथिकपर्व वा नौ प्रकारका श्मशानहरूको पर्व

प्रथम सिवथिक (श्मशान) पर्व

> **"पुन चपरं, भिक्खवे, भिक्खु सेय्यथापि पस्सेय्य सरीरं सिवथिकाय छड्डितं-एकाहमतं वा द्वीहमतं वा तीहमतं वा उद्धुमातकं विनीलकं विपुब्बकजातं । सो इममेव कायं उपसंहरति-'अयम्पि खो कायो एवंधम्मो एवंभावी एवंअनतीतो'ति ।"**

अर्थात् भिक्षुहरू हो ! जसरी कोही भिक्षु श्मशानमा छोडिएको एक दिन वा दुई दिन वा तीन दिन पुरानो सुन्निएको, नीलो भएको, पीप चुहिएको, मृत शरीर वा लाशलाई हेर्छन्, उनीहरू यो कायलाई त्यो (लाश) सँग तुलना गर्छन् कि वास्तवमा यो मेरो काय पनि यही स्वभावको छ, यसको पनि यस्तै हालत हुनेवाला छ, यसबाट बच्न सकिन्न ।

प्रथम श्मशानपर्वमा साधकले श्मशानमा गएर पुराना विभत्स लाशलाई

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

अवलोकन गर्छ तब उसले जसलाई भोग गर्न ऊ आशक्त छ, आखिर त्यो देहको पनि त मृत्यु पश्चात् यस्तै विभत्सरूप हुनेछ भन्ने बोध प्राप्त गर्छ । यही कारण साधकमा देह सुखप्रति वैराग्यभाव जन्म हुन्छ । काम इच्छा शनैःशनैः क्षय भई चित्त एकाग्र हुँदै जान्छ, संवेदनाहरू उदय हुँदै जान्छ । अन्ततः साधकले कायानुपश्यना साधनामा प्रवेश गरी कायानुपश्यना साधनाको बाह्रओटा चरणबाट गुज्रिँदै निर्वाण प्राप्त गर्छ । यस तथ्यलाई व्याख्या गर्दै भगवान् भन्नुहुन्छ-

> **"इति अज्झत्तं वा काये कायानुपस्सी विहरति, बहिद्धा वा काये कायानुपस्सी विहरति, अज्झत्तबहिद्धा वा काये कायानुपस्सी विहरति । समुदयधम्मानुपस्सी वा कायस्मि विरहति, वयधम्मानुपस्सी वा कायस्मि विहरति, समुदयवयधम्मानुपस्सी वा कायस्मि विहरति, ' अत्थि कायो'ति वा पनस्स सति पच्चुपट्ठिता होति । यावदेव ञाणमत्ताय पटिस्सतिमत्ताय, अनिस्सितो च विहरति, न च किञ्चि लोके उपादियति । एवम्पि खो भिक्खवे, भिक्खु काये कायानुपस्सी विहरति ।"**

अर्थात् यस प्रकार उसले कायको भित्री भागमा कायानुपशयी भएर विहार गर्छ, कायको बाहिरी भागमा कायानुपश्यी भएर विहार गर्छ, अथवा कायको भित्री, बाहिरी भाग (सर्वत्र) कायानुपश्यी भएर विहार गर्छ । यस प्रकार उसले कायको भित्री भागमा कायानुपश्यी भएर विहार गर्छ, कायको बाहिरी भागमा कायानुपश्यी भएर विहार गर्छ अथवा कायको भित्री, बाहिरी भाग (सर्वत्र) कायानुपश्यी भएर विहार गर्छ, अथवा कायमा समुदयधर्मानुपश्यी भएर विहार गर्छ, अथवा कायमा व्ययधर्मानुपश्यी भएर विहार गर्छ, अथवा कायमा समुदयव्ययधर्मानुपश्यी भएर विहार गर्छ । उसको स्मृति (यो यथार्थ) मा स्थापित हुन्छ कि यो काय हो । जबसम्म मात्र ज्ञान, मात्र दर्शन बनिरहन्छ, तबसम्म अनाश्रित भएर विहार गर्छ । उसले लोक

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

(इन्द्रियको क्षेत्र) मा केही पनि ग्रहण गर्दैन । यस प्रकार भिक्षुहरू हो ! कोही भिक्षु कायमा कायानुपश्यी भएर विहार गर्छ ।

दोस्रो सिवथिक (श्मशान) पर्व

> **"पुन चपरं, भिक्खवे, भिक्खु सेय्यथापि पस्सेय्य सरीरं सिवथिकाय छड्डितं-काकेहि वा खज्जमानं कुललेहि वा खज्जमानं गिज्झेहि वा खज्जमानं कङ्केहि वा खज्जमानं सुनखेहि वा खज्जमानं ब्यग्घेहि वा खज्जमानं दीपीहि वा खज्जमानं सिङ्गालेहि वा खज्जमानं विविधेहि वा पाणकजातेहि खज्जमानं । सो इममेव कायं उपसंहरति- 'अयम्पि खो कायो एवंधम्मो एवंभावी एवंअनतीतो'ति ।"**

अर्थात् भिक्षुहरू हो ! जसरी कोही भिक्षु श्मशानमा छोडिएको काग वा चील वा गिद्ध वा बकुल्ला वा कुकुर वा ब्याघ्र वा चितुवा वा विविध प्रकारका जीवले खाइरहेको मृत शरीरलाई देख्छ तब उसले यो कायलाई त्यो मृत कायासँग तुलना गर्दछ कि वास्तवमा यो मेरो काय पनि यही स्वभावको छ, यही हुनेवाला छ, यसबाट बच्न सकिन्न।

प्रथम श्मशानपर्वमा झैं दोस्रो श्मशानपर्वमा पनि कायानुपश्यी साधक श्मशानमा गएर काग, चील, गिद्ध आदिले लुछिरहेको मृत शरीरलाई गहिरिएर अवलोकन गर्छ र जुन देह भोगका लागि ऊ आतुर छ त्यो देहले पनि त एकदिन यही वीभत्सरूप प्राप्त गर्नेछ भन्ने बोध गर्छ। यही बोधका कारण साधकमा कामभोगप्रति वैराग्य भाव, कामभोगप्रति वैराग्य भावका कारण एकाग्रता, एकाग्रताका कारण संवेदनाहरू उत्पन्न हुन थाल्छन् । अन्ततः उसले पनि कायानुपश्यना साधनाका ती चरणहरूलाई पार गर्दै निर्वाण प्राप्त गर्छ । यस तथ्यको व्याख्या गर्दै भगवान् भन्नुहुन्छ-

> **"इति अज्झत्तं वा काये कायानुपस्सी विहरति, बहिद्धा वा काये कायानुपस्सी विहरति, अज्झत्तबहिद्धा वा**

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

काये कायानुपस्सी विहरति । समुदयधम्मानुपस्सी वा कायस्मिं विरहति, वयधम्मानुपस्सी वा कायस्मिं विहरति, समुदयवयधम्मानुपस्सी वा कायस्मिं विहरति, 'अत्थि कायो'ति वा पनस्स सति पच्चुपट्ठिता होति । यावदेव ञाणमत्ताय पटिस्सतिमत्ताय, अनिस्सितो च विहरति, न च किञ्चि लोके उपादियति । एवम्पि खो भिक्खवे, भिक्खु काये कायानुपस्सी विहरति ।"

अर्थात् यस प्रकार उसले कायको भित्री भागमा कायानुपश्यी भएर विहार गर्छ, अथवा कायको बाहिरी भागमा कायानुपश्यी भएर विहार गर्छ, अथवा कायको भित्री, बाहिरी भाग (सर्वत्र) कायानुपश्यी भएर विहार गर्छ । यस प्रकार उसले कायको भित्री भागमा कायानुपश्यी भएर विहार गर्छ । कायको बाहिरी भागमा कायानुपश्यी भएर विहार गर्छ । कायको भित्री, वाहिरी भाग (सर्वत्र) कायानुपश्यी भएर विहार गर्छ । कायमा समुदयधर्मानुपश्यी भएर विहार गर्छ । कायमा व्ययधर्मानुपश्यी भएर विहार गर्छ । कायमा समुदयव्ययधर्मानुपश्यी भएर विहार गर्छ । उसको स्मृति (यो यथार्थ) मा स्थापित हुन्छ कि यो काय हो । जबसम्म उसले मात्र ज्ञान, मात्र दर्शन बनिरहन्छ, तबसम्म अनाश्रित भएर विहार गर्छ र लोक (इन्द्रियको क्षेत्र) मा केही पनि ग्रहण गर्दैन । यस प्रकार भिक्षुहरू हो ! कोही भिक्षु कायमा कायानुपश्यी भएर विहार गर्छ ।

तेस्रो, चौथो, पाँचौं, छैठौं सिवधिक (श्मशान) पर्व

"पुन चपरं, भिक्खवे, भिक्खु सेय्यथापि पस्सेय्य सरीरं सिवथिकाय छड्डितं - अट्ठिकसङ्खलिकं समंसलोहितं न्हारूसम्बन्धं .....पे०.... अट्ठिकसङ्खलिकं निमंसलोहितमक्खितं न्हारूसम्बन्धं...पे०... अट्ठिकसङ्खलिकं अपगतमंसलोहितं न्हारूसम्बन्धं ...पे०... अट्ठिकानि अपगतसम्बन्धानि दिसा विदिसा विक्खित्तानि, अञ्ञेन हत्थट्ठिकं अञ्ञेन पादट्ठिकं अञ्ञेन गोप्फकट्ठिकं अञ्ञेन जङ्घट्ठिकं अञ्ञेन उरूट्ठिकं

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

अञ्ञेन कटिट्ठिकं अञ्ञेन फासुकट्ठिकं अञ्ञेन पिट्ठिट्ठिकं अञ्ञेन खन्धट्ठिकं अञ्ञेन गीवट्ठिकं अञ्ञेन हनुकट्ठिकं अञ्ञेन दन्तकट्ठिकं अञ्ञेन सीसकटाहं । सो इममेव कायं उपसंहरति- 'अयम्पि खो कायो एवंधम्मो एवंभावी एवंअनतीतो'ति ।"

तेस्रो सिवथिक (श्मशान) पर्व

अर्थात् भिक्षुहरू हो ! जसरी कोही भिक्षु श्मशानमा छोडिएको मांस (मासु) युक्त रगतले लतपत भएको, नसाले जेलिएको, हाड-कङ्कालरूप लाशलाई देख्छ उसले यो कायलाई त्यो मृत कायसँग तुलना गर्छ कि वास्तवमा यो मेरो काय पनि यही स्वभावको छ, यही हुनेवाला छ, यसबाट बच्न सकिन्न ।

चौथो सिवथिक (श्मशान) पर्व

जब उसले मासुरहित, रगतले लतपत भएको, नसाले जेलिएको, हाड-कङ्कालरूप लाशलाई देख्छ तब उसले यो कायलाई त्यो मृत कायसँग तुलना गर्दछ कि वास्तवमा यो मेरो काय पनि यही स्वभावको छ, यही हुनेवाला छ, यसबाट बच्न सकिन्न ।

पाँचौं सिवथिक (श्मशान) पर्व

जब मासु र रगतरहित नसाले जेलिएको, हाड-कङ्कालरूप लाशलाई देख्छ तब उसले यो कायलाई त्यो मृत कायसँग तुलना गर्छ कि वास्तवमा यो मेरो काय पनि यही स्वभावको छ, यसको पनि यही हुने वाला छ, यस्तो हुनबाट बच्न सकिन्न ।

छैठौं सिवथिक (श्मशान) पर्व

जब उसले बन्धनरहित (टुक्राटुक्रा भएका) हाडहरू दिशा विदिशामा फ्याँकिएको अर्थात् कहीं हातको हाड छ, कहीं खुट्टाको, कहीं टाँङ्को, कहीं जङ्घाको, कहीं रीडको, कहीं कमरको, कहीं पञ्जाको, कहीं पीठको, कहीं काँधको, कहीं गर्धनको, कहीं दाँत, कहीं खोपडीको

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

देख्छ तब उसले यो कायलाई त्यो मृत कायसँग तुलना गर्छ कि वास्तवमा यो मेरो काय पनि यही स्वभावको छ, यसको पनि यस्तै हुने वाला छ, यो हुनबाट बच्न सकिन्न ।

तेस्रो, चौथो, पाँचौ, छैठौं श्मशान पर्वमा पनि साधक माथि व्याख्या गरिएको (मासुयुक्त, मासुरहित..... मासु-रगतरहित.......बन्धनरहित टुक्राटुक्रा हाडहरू.........) लाई अवलोकन गर्छ । जुन देहभोगका लागि उसमा गहन आशक्ति छिपेको छ त्यस देहले पनि एकदिन यही विभत्सरूप प्राप्त गर्नेछ भन्ने बोध प्राप्त गर्छ । अन्ततः उसले पनि वैराग्यभाव, एकाग्रता, संवेदना उत्पत्ति, संवेदनामाथि कायानुपश्यना साधना गर्दै तिनै बाह्र ओटा चरणबाट गुज्रिँदै निर्वाण प्राप्त गर्छ । भगवान् यस तथ्यको व्याख्या गर्दै भन्नुहुन्छ-

> **"इति अज्झत्तं वा काये कायानुपस्सी विहरति, बहिद्धा वा काये कायानुपस्सी विहरति, अज्झत्तबहिद्धा वा काये कायानुपस्सी विहरति । समुदयधम्मानुपस्सी वा कायस्मि विरहति, वयधम्मानुपस्सी वा कायस्मि विहरति, समुदयवयधम्मानुपस्सी वा कायस्मि विहरति, 'अत्थि कायो'ति वा पनस्स सति पच्चुपट्ठिता होति । यावदेव ञाणमत्ताय पटिस्सतिमत्ताय, अनिस्सितो च विहरति, न च किञ्चि लोके उपादियति । एवम्पि खो भिक्खवे, भिक्खु काये कायानुपस्सी विहरति ।"**

अर्थात् उसले कायको भित्री भागमा कायानुपश्यी भएर विहार गर्छ, कायको बाहिरी भागमा कायानुपश्यी भएर विहार गर्छ, कायको भित्री-बाहिरी भाग (सर्वत्र) कायानुपश्यी भएर विहार गर्छ । यस प्रकार उसले कायको भित्री भागमा कायानुपश्यी भएर विहार गर्छ, कायको बाहिरी भागमा कायानुपश्यी भएर विहार गर्छ, कायको भित्री-वाहिरी भाग (सर्वत्र) कायानुपश्यी भएर विहार गर्छ । कायमा समुदयधर्मानुपश्यी भएर विहार गर्छ, कायमा व्ययधर्मानुपश्यी भएर विहार गर्छ, कायमा समुदयव्ययधर्मानुपश्यी भएर विहार गर्छ । उसको

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

स्मृति (यो यथार्थ) मा स्थापित हुन्छ कि यो काय हो। जबसम्म मात्र ज्ञान, मात्र दर्शन बनिरहन्छ, तबसम्म उसले अनाश्रित भएर विहार गर्छ र लोक (इन्द्रियको क्षेत्र) मा केही पनि ग्रहण गर्दैन। यस प्रकार भिक्षुहरू हो! कोही भिक्षु कायमा कायानुपश्यी भएर विहार गर्छ।

सातौं आठौं, नवौं सिवथिक

नौ प्रकार श्मशानहरूको पर्वमा छवटा पर्वहरूको व्याख्या पश्चात् सातौं, आठौं, नवौं श्मशान पर्वअनुरूप गरिने साधनाविधिको व्याख्या गर्दै भगवान् भन्नुहुन्छ-

> "पुन चपरं, भिक्खवे, भिक्खु सेय्यथापि
> पस्सेय्य सरीरं सिवथिकाय छड्डितं अट्ठिकानि सेतानि
> सङ्खवण्णपटिभागानि...पे०... अट्ठिकानि पुञ्जकितानि
> तेरोवस्सिकानि ...पे०... अट्ठिकानि पुतीनि चुण्णकजातानि।
> सो इममेव कायं उपसंहरति- 'अयम्पि खो कायो एवंधम्मो
> एवंभावी एवंअनतीतो'ति।"

सातौं सिवथिक (श्मशान) पर्व

हे भिक्षुहरू हो! जसरी कोही भिक्षु श्मशानमा छोडिएको मृत शरीरलाई देख्छ, जसको हाड शङ्ख जस्तै सेतो भएको छ, उसले आफ्नो कायलाई त्यो मृत कायासँग तुलना गर्छ र वास्तवमा यो मेरो काय पनि यही स्वभावको छ, यसको पनि यस्तै हुनेवाला छ र यो हुनबाट बच्न सकिन्न भन्ने सोच्छ।

आठौं सिवथिक (श्मशान) पर्व

जब उसले श्मशानमा छोडिएको मृत शरीरलाई देख्छ, जसको वर्षौं पुरानो हाडहरूको थुप्रो लागेको छ तब उसले आफ्नो कायलाई त्यो मृत कायसँग तुलना गर्छ र वास्तवमा यो मेरो काय पनि यही स्वभावको छ, यसको पनि यस्तै हुने वाला छ, यस्तो हुनबाट बच्न सकिन्न भन्ने सोच्ने गर्छ।

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

नवौं सिवथिक (श्मशान) पर्व

जब उसले श्मशानमा छोडिएका मृत शरीरलाई देख्छ, जसको सडेका हाडहरू चूर्ण बनेका छन् तब उसले आफ्नो कायलाई त्यो मृत कायसँग तुलना गर्छ र वास्तवमा यो मेरो काय पनि यस्तै स्वभावको छ, यस्तै हुने वाला छ, यस्तो हुनबाट बच्न सकिन्न भन्ने सोच्ने गर्छ ।

सातौं, आठौं र नवौं श्मनशान पर्वहरूमा पनि साधकले माथि व्याख्या गरेअनुरूप लाशहरूलाई स्वयंको कायासँग तुलना गर्छ । त्यो देह, जुन देहभोगको तृष्णामा ऊ आशक्त छ, अन्ततः त्यो देहको पनि त एक दिन यस्तै स्थिति हुनेछ भन्ने वैराग्य बोध प्राप्त गर्छ । अन्तत वैराग्यबोध, एकाग्रता, संवेदना र कायानुपश्यनाको प्रक्रियाद्वारा उसले पनि साधनाका उल्लिखित बाह्र ओटा चरणबाट गुज्रिँदै निर्वाण प्राप्त गर्छ । भगवान् यी चरणहरूका व्याख्या गर्दै भन्नुहुन्छ-

> **"इति अज्झत्तं वा काये कायानुपस्सी विहरति, बहिद्धा वा काये कायानुपस्सी विहरति, अज्झत्तबहिद्धा वा काये कायानुपस्सी विहरति । समुदयधम्मानुपस्सी वा कायस्मि विरहति, वयधम्मानुपस्सी वा कायस्मि विहरति, समुदयवयधम्मानुपस्सी वा कायस्मि विहरति, ' अत्थि कायो'ति वा पनस्स सति पच्चुपट्ठिता होति । यावदेव ञाणमत्ताय पटिस्सतिमत्ताय, अनिस्सितो च विहरति, न च किञ्चि लोके उपादियति । एवम्पि खो भिक्खवे, भिक्खु काये कायानुपस्सी विहरति ।"**

अर्थात् यस प्रकार उसले कायको भित्री भागमा कायानुपश्यी भएर विहार गर्छ, कायको बाहिरी भागमा कायानुपश्यी भएर विहार गर्छ, कायको भित्री-बाहिरी भाग (सर्वत्र) कायानुपश्यी भएर विहार गर्छ । यस प्रकार उसले कायको भित्री भागमा कायानुपश्यी भएर विहार गर्छ, कायको बाहिरी भागमा कायानुपश्यी भएर विहार गर्छ, कायको भित्री-वाहिरी भाग (सर्वत्र) कायानुपश्यी भएर विहार गर्छ; कायमा

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri
समुदयधर्मानुपश्यी भएर विहार गर्छ, कायमा व्ययधर्मानुपस्श्यी भएर विहार गर्छ, कायमा समुदयव्ययधर्मानुपश्यी भएर विहार गर्छ। उसको स्मृति (यो यथार्थ) मा स्थापित हुन्छ कि यो काया हो। जबसम्म मात्र ज्ञान, मात्र दर्शन बनिरहन्छ तबसम्म उसले अनाश्रित भएर विहार गर्छ र लोक (इन्द्रियको क्षेत्र) मा केही पनि ग्रहण गर्दैन। यस प्रकार भिक्षुहरू हो ! कोही भिक्षु कायमा कायानुपश्यी भएर विहार गर्छ।

सारांशमा यसरी नौ वटा सिवथिक साधनाहरूमा साधकले श्मशान वा मुर्दाघरमा छोडिएका (१) पुरानो, सुन्निएको, नीलो भएको पीपले लतपत भएको आदि (२) काग, चील, गिद्ध, बाज, कुकुर आदि जन्तुले लुछिरहेको (३) मासु-रगतयुक्त, नसाले जेलिएको, हाड कङ्कालरूप आदि (४) मासुरहित, रगतयुक्त, नसाले जेलिएको, हाड, कङ्कालरूप आदि (५) मासु र रगतरहित, नसाले जेलिएको, हाड कङ्कालरूप आदि (६) बन्धनरहित वा टुक्राटुक्रा भएर भिन्न दिशामा शरीरका विभिन्न भागहरूका हाडहरू छरिएको आदि (७) शङ्खजस्तै सेतो भएको हाडहरू (८) वर्षौं पुराना भएका हाडहरूका थुप्रो (९) चूर्ण वा धूलो बनेका हाडहरूलाई अवलोकन गर्छ। जब उसले यी दृष्यहरूलाई देख्छ, स्वभावतः शरीरको यी भयानक रूपहरूका बारेमा चिन्तन गर्छ। यतिबेला उसले सोच्छ कि यी देहहरू, जुन मैले यी अनेक विभत्सरूपमा देखिरहेको छु। कुनै दिन यी देहधारीहरू पनि म जस्तै अर्को देहबाट प्राप्त हुने सुख खोज्दै हिँडिरहेका थिए होलान् वा यी देहहरूलाई प्राप्त गर्न, भोग गर्न कोही देहधारी प्रयासरत थियो होला। हेर त अहिले यसको अवस्था कस्तो भएको छ ? आखिर मेरो पनि त मृत्यु प्राप्त हुने देह नै हो। अनि जुन देहलाई म भोग्न चाहन्छु त्यसको पनि मृत्यु प्राप्त हुने देह हो। अन्ततः मेरो देह अनि त्यो देह, जुन म भोग्न चाहन्छु को पनि यही हालत हुनेवाला छ। किनकि यही प्रकृतिको नियम हो। म यो हुनबाट कसरी बच्न सकुँला र ? आदिआदि।

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

यस्तो चिन्तनसँगै स्वभावतः साधकमा कामसुख, देहसुखप्रति वैराग्यभाव जन्म हुन्छ । देहतृष्णा, कामतृष्णा स्वभाविकरूपमा क्षय हुन थाल्छ । एक दीर्घसाधनाद्वारा जब साधकको देहतृष्णा, कामतृष्णा क्षय भई जब चित्त एकाग्र हुन थाल्छ तब साधकको देहमा पनि संवेदनाहरू उत्पन्न हुन थाल्छ । यस क्षणबाट उसले कायानुपश्यना साधनामा प्रवेश गर्छ । अन्ततः उसले पनि कायानुपश्यना साधनाका बाह्र ओटा चरण पार गरी निर्वाण प्राप्त गर्छ ।

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

अध्याय : ३

महासतिपट्ठान
वेदनानुपश्यना

कायानुपश्यनाका ६ पर्व (साधनाविधि) को व्याख्या समाप्त भएको छ । यस अध्यायबाट भगवान्‌ले वेदनानुपश्यना साधनाविधिको व्याख्या प्रारम्भ गर्नुभएको छ । महासतिपट्ठान वा विपश्यना साधनामा चाहे त्यो कायानुपश्यना, चित्तानुपश्यना, धर्मानुपश्यना आदि कुनै पनि साधना किन नहोस् ती सम्पूर्ण साधनामा संवेदनाहरूलाई नै आलम्बन (आधार) बनाएर गरिन्छ । काय र चित्तका क्षेत्रमा गरिने यी साधनामा जब संवेदना उत्पन्न हुन थाल्छन्, तत्पश्चात् साधक सुखद, दुःखद संवेदनाहरूप्रति स्मृतिवान्, प्रज्ञावान् बन्छ र वेदनानुपश्यना साधना प्रारम्भ गर्छ । यसैले वेदनानुपश्यना साधनालाई महासतिपट्ठान साधनाको केन्द्रीय वा मूल साधनाविधि पनि मान्न सकिन्छ । यस अर्थमा महासतिपट्ठान साधनाको मूल साधनाविधिको व्याख्या प्रारम्भ भएको छ ।

जसरी स-साना नदीहरू मूल नदीमा गएर बिलाउँछन् त्यसरी नै साधक चाहे कायानुपश्यना, चित्तानुपश्यना, धर्मानुपश्यना साधना मार्गहरूमध्ये कुनै पनि मार्गबाट साधनामा किन प्रवेश नगरोस्, जब काय र चित्तमा संवेदनाहरू उत्पन्न हुन्छन् तब उसले त्यस क्षणबाट

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

निर्वाण अवस्था प्राप्त नभएको स्थितिसम्म संवेदनाहरूमाथि नै साधना गर्छ अर्थात् वेदनानुपश्यना साधना गर्छ । यसरी महासतिपट्ठानको सम्पूर्ण साधना अन्त्यमा गएर वेदनानुपश्यना साधनामा विलय हुने वा टुङ्गिने भएकाले वेदनानुपश्यना साधनालाई अत्यन्त महत्वपूर्ण साधना मानिन्छ । यथार्थमा महासतिपट्ठान साधना अन्तर्गत जति पनि साधना विधिका व्याख्या गरिएका छन् ती सम्पूर्ण साधनाविधि अन्ततः वेदनानुपश्यना नै हुन् ।

वेदनानुपश्यना वा संवेदनाहरूमाथिको जागरूक र प्रज्ञायुक्त साधना नै त्यो साधना थियो, जसको कारण भगवान् बुद्धले निर्वाणस्थिति प्राप्त गर्नुभएको थियो । भगवान् बुद्धको समयदेखि वर्तमान समयसम्म जति पनि प्रचलित मोक्ष साधना विधि छन् ती साधना विधि मोक्ष प्रदान गर्न असमर्थ हुनुको मूल कारण नै संवेदनाहरूमाथि साधना नहुनु हो, वेदनानुपश्यना अनुपस्थित हुनु हो, मोक्ष साधनाहरूमा संवेदनाहरू विस्मृत हुनु हो ।

अव भगवान् तलका श्लोकहरूमा संवेदनाहरूमाथि कसरी वेदनानुपश्यना गरिन्छ भन्ने कुराको व्याख्या प्रारम्भ गर्दै भन्नुहुन्छ-

> **"कथञ्च पन, भिक्खवे, भिक्खु वेदनासु वेदनानुपस्सी विहरति ? इध, भिक्खवे, भिक्खु सुखं वा वेदनं वेदयमानो 'सुखं वेदनं वेदयामी'ति पजानाति; दुक्खं वा वेदनं वेदयमानो 'दुक्खं वेदनं वेदयामी'ति पजानति । अदुक्खमसुखं वा वेदनं वेदयमानो 'अदुक्खमसुखं वेदनं वेदयामी'ति पजानाति"**

अर्थात् भिक्षुहरू हो ! (कोही) भिक्षु वेदनामा वेदनानुपश्यी भएर कसरी विहार गर्छ ? वेदनानुपश्यना साधनाको व्याख्या साधकहरूले सहजरूपमा बुझ्न सकुन् भन्ने ध्येयले भगवान् प्रश्नोत्तरको शैलीमा वेदनानुपश्यनाको व्याख्या प्रारम्भ गर्दै सर्वप्रथम भिक्षुहरूलाई सोध्नुहुन्छ कि कोही साधक वेदना वा संवेदनाहरूमा कसरी वेदनानुपश्यी भएर विहार गर्छ ? अथवा कसरी संवेदनाहरूमा विपश्यना साधना गरिन्छ ?

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

यहाँ भिक्षुहरू (कोही) सुखद वेदनालाई अनुभव गर्दा राम्रोसँग जान्दछ कि म सुखद वेदना अनुभव गरिरहेको छु, दुःखद वेदनालाई अनुभव गर्दा राम्रोसँग जान्दछ कि म दुःखद वेदना अनुभव गरिरहेको छु, असुखद-अदुःखद वेदनालाई अनुभव गर्दा राम्रो सँग जान्दछ कि म असुखद-अदुःखद वेदनालाई अनुभव गरिरहेको छु ।

व्याख्यालाई सरलरूपमा बुझाउन पुनः भगवान् स्वयंको प्रश्नको उत्तर दिँदै भन्नुहुन्छ कि (भिक्षुहरू !) मानिसको काय र चित्तका क्षेत्रहरूमा प्रतिपल विविध कारणले गर्दा विविध प्रकारका सुखद वा दुःखद संवेदना उत्पन्न भइरहन्छन् । वेदनानुपश्यना साधनामा साधक यी संवेदनाप्रति अत्यन्त जागरूक बन्छ, संप्रज्ञानी बन्छ । उसले यी संवेदनामाथि भोक्ता भाव उत्पन्न नगरी सुखद संवेदनामा खुसी, दुःखद संवेदनामा दुःखी नभई संवेदनाहरूलाई यथाभूतरूपमा अवलोकन गर्छ । वेदनानुपश्यनाको गम्भीर साधकले बुझ्छ कि संवेदनाहरूलाई भोग्नु भनेको पूर्व संस्कारहरूलाई नै मलजल गर्नु हो, बन्धनहरूको पक्षमा धम्मका नियमहरूलाई क्रियाशील बनाउनु हो, स्वयंको जीवनमा दुःखचक्र, भवचक्र, लोकचक्रलाई आमन्त्रण दिनु हो ।

यसैले वेदनानुपश्यी साधकले यी संवेदनाहरूका गुण, धर्म, स्वभावलाई द्रष्टाभावमा अवलोकन गर्छ । जब उसले सुखद संवेदनालाई अनुभव गर्छ, उसले यो मात्र जान्दछ कि म सुखद संवेदनालाई अनुभव गरिरहेको छु । जब उसले दुःखद संवेदनालाई अनुभव गर्दछ, उसले योमात्र जान्दछ कि म दुःखद संवेदनालाई अनुभव गरिरहेको छु । उसले यी संवेदनाहरूलाई मात्र संवेदनाहरू हुन् भनी बुझ्छ । यसरी उसले संवेदनाहरूका अनित्य प्रकृतिलाई शुद्ध अवलोकन गर्छ । ऊ यही साधना प्रक्रियाद्वारा चित्तलाई संवेदनाहरूप्रति समभावी बनाउँदै निर्वाण लक्ष्यतर्फ बढ्छ ।

वेदनानुपश्यना साधनामा देह र चित्तक्षेत्रका संवेदनाहरूमाथि दीर्घकालसम्म साधना गरिरहँदा स्थूल सुखद दुःखद संवेदनाहरू

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

सूक्ष्म, सूक्ष्मतर, सूक्ष्मतमरूपमा टुक्रिँदै जाँदा मनमा आनन्द, शान्ति आदिका मधुर लहर फैलिन थाल्छन्, (स्मरणरहोस् प्रिति प्रमोदका यी अनुभूति यति सूक्ष्म हुन्छन् कि यी दुःखद संवेदना हुन् कि सुखद संवेदना भनी छुट्याउन अत्यन्त असहज हुन्छ) जब साधकले वेदनानुपश्यनामा यस्तो असुखद-अदुःखद अनुभुति प्राप्त गर्छ, ऊ यो स्थितिमा पनि स्मृतिवान् र प्रज्ञावान् रहन्छ । जब उसले असुखद-अदुःखद संवेदनाहरूलाई अनुभव गर्छ, उसले मात्र राम्रोसँग जान्दछ कि म असुखद अदुःखद संवेदनाहरूलाई अनुभव गरिरहेको छु । ऊ प्रत्येक क्षण प्रत्येक प्रकारका संवेदनाहरूमा पनि साक्षी भावपूर्ण बन्छ । वेदनानुपश्यना साधनाको व्याख्यालाई निरन्तर दिँदै भगवान् भन्नुहुन्छ-

> **सामिसं वा सुखं वेदनं वेदयमानो 'सामिसं सुखं वेदनं वेदयामी'ति पजानाति; निरामिसं वा सुखं वेदनं वेदयमानो 'निरामिसं सुखं वेदनं वेदयामी'ति पजानाति; सामिसं वा दुक्खं वेदनं वेदयमानो 'सामिसं दुक्खं वेदनं वेदयामी'ति पजानाति; निरामिसं वा दुक्खं वेदनं वेदयमानो 'निरामिसं दुक्खं वेदनं वेदयामी'ति पजानाति; सामिसं वा अदुक्खंसुखं वेदनं वेदयमानो 'सामिसं अदुक्खमसुखं वेदनं वेदयामी'ति पजानाति; निरामिसं वा अदुक्खमसुखं वेदनं वेदयमानो ' निरामिसं अदुक्खमसुखं वेदनं वेदयामी'ति पजानाति ।**

अर्थात् उसले सामिष (अशुद्ध) सुखद वेदनालाई अनुभव गर्दा राम्रोसँग जान्दछ कि म सामिष सुखद वेदनालाई अनुभव गरिरहेको छु । निरामिष (शुद्ध) सुखद वेदनालाई अनुभव गर्दा राम्रोसँग जान्दछ कि म निरामिष सुखद वेदनालाई अनुभव गरिरहेको छु । सामिष दुःखद वेदनालाई अनुभव गर्दा राम्रोसँग जान्दछ कि म सामिष दुःखद वेदनालाई अनुभव गरिरहेको छु । निरामिष दुःखद वेदनालाई अनुभव गर्दा राम्रोसँग जान्दछ कि म निरामिष दुःखद वेदनालाई अनुभव गरिरहेको छु । सामिष असुखद-अदुःखद वेदनालाई अनुभव

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

गर्दा राम्रो सँग जान्दछ कि म सामिष असुखद, अदु:खद वेदनालाई अनुभव गरिरहेको छु । निरामिष असुखद-अदु:खद वेदनालाई अनुभव गर्दा राम्रो सँग जान्दछ कि निरामिष असुखद-अदु:खद वेदनालाई अनुभव गरिरहेको छु ।

यहाँ सामिष, निरामिष दुई नयाँ शब्दले प्रवेश पाएका छन् । त्यसैले सर्वप्रथम, सामिष र निरामिषको अर्थबाट नै विषयमा प्रवेश गरौं । साधारण अर्थमा सामिषको अर्थ हो अशुद्ध र निरामिषको अर्थ हो शुद्ध । यिनै शब्दलाई प्रयोग गरेर शाकाहारी खानालाई निरामिष र मांसाहारी खानालाई सामिष भन्ने प्रचलन छ तर जब वेदनानुपश्यनाको प्रसङ्ग उठ्छ संवेदनाहरू स्वयंमा शुद्ध वा अशुद्ध हुँदैनन् । साधकले संवेदनाहरूलाई ग्रहण गर्ने दृष्टिकोणले नै संवेदनाहरूलाई सामिष वा निरामिषमा परिणत गरिदिन्छन् ।

संवेदनाहरू सुखद, दु:खद वा असुखद, अदु:खद जुनसुकै प्रकृतिका किन नहुन् जब संवेदनालाई समभावले ग्रहण गरिन्छ त्यो क्षणमा धम्मका शाश्वत नियमहरू चित्तमा विकार उत्पन्न गर्न असमर्थ हुने हुनाले संवेदना स्वत: निरामिष वा शुद्ध हुन पुग्छन् । यस अर्थमा जागरूक र प्रज्ञायुक्त भएर अवलोकन गरिएको काम, क्रोध आदि पनि निरामिष संवेदना बन्न पुग्छन् तर जब मनमा उत्पन्न संवेदनालाई भोक्ताभावमा ग्रहण गरिन्छ वा संवेदनाहरूप्रति समभावी नबनी राग वा द्वेषपूर्ण प्रतिक्रिया गरिन्छ । ती क्षणहरूमा धम्मका शाश्वत नियमहरूका कारण संस्कार उत्पत्ति हुने भएकाले यी संवेदनाहरू सामिष संवेदना बन्न पुग्छन् । यस अर्थमा प्रशंसा, प्रेमबाट प्राप्त हुने सुखद संवेदनामा खुसी हुँदा, रमाउँदा संवेदनाहरू सामिष संवेदना बन्न पुगिरहेका हुन्छन् ।

भगवान् भन्नुहुन्छ कि वेदनानुपश्यना साधनामा साधक जब सामिष सुखद वेदना, सामिष दु:खद वेदना, सामिष न सुखद न दुखद संवेदनाहरू उत्पन्न हुन्छन् । उसले ती क्षणहरूमा यी संवेदनाहरूको उपस्थिति वा विद्यमानतालाई राम्रोसँग बोध गर्छ । त्यस क्षणमा

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

साधक संवेदनाहरूप्रति समभावी बन्छ । यस अवस्थामा सामिष सुखद, दुःखद, असुखद-अदुःखद संवेदनाहरू निरामिष हुन पुग्छन् । जब संवेदनाहरू निरामिष हुन्छन् तब उसले संवेदनाहरू निरामिष भएको क्षणको बोध गर्छ । यस्तो अवस्थामा उसले राम्रोसँग जान्दछ कि म निरामिष संवेदनाहरूलाई अनुभव गरिरहेको छु ।

साधनाकालमा प्रयास गर्दागर्दै जब साधकको समभाव नष्ट हुन्छ (स्मरणरहोस् साधनामा समय समयमा समभाव नष्ट हुन्छन् नै), वा जब साधक समभावमा स्थिर रहन नसकी निरामिष सुखद, दुःखद, असुखद, अदुःखद संवेदनाहरूलाई भोग गर्न थाल्छ । यही कारण जब संवेदनाहरू सामिष वा अशुद्ध हुन पुग्छन्, उसले यी संवेदनाहरू सामिष भएको स्थिति पनि राम्रोसँग जान्दछ । जब संवेदनाहरू सामिष भएको बोध प्राप्त हुन्छ, उसले पुनः साधनामा समभावी हुने प्रयास गर्छ वा संवेदनाहरूलाई निरामिष (शुद्ध) बनाउने प्रयास गर्छ । अन्ततः साधक कायानुपश्यना साधनाको साधक झैं वेदनानुपश्यना साधनाको विभिन्न चरण पार गर्दै निर्वाण प्राप्त गर्छ । भगवान् वेदनानुपश्यना साधनाका ती चरणहरूको व्याख्या गर्दै भन्नुहुन्छ-

> **"इति अज्झत्तं वा वेदनासु वेदनानुपस्सी विहरति, बहिद्धा वा वेदनासु वेदनानुपस्सी विहरति, अज्झत्तबहिद्धा वा वेदनासु वेदनानुपस्सी विहरति; समुदयधम्मानुपस्सी वा वेदनासु विहरति, वयधम्मानुपस्सी वा वेदनासु विहरति, समुदयवयधम्मानुपस्सी वा वेदनासु विहरति, 'अत्थि वेदना'ति वा पनस्स सति पच्चुपट्ठिता होति । यावदेव ञाणमत्ताय पटिस्सतिमत्ताय, अनिस्सितो च विहरति, न च किञ्चि लोके उपादियति । एवम्पि खो, भिक्खवे, भिक्खु चित्ते चित्तानुपस्सी विहरति"**

अर्थात् यस प्रकार बाहिरी वेदनामा वेदनानुपश्यी भएर विहार गर्छ, भित्रको वेदनामा वेदनानुपश्यी भएर विहार गर्छ, भित्रबाहिर (सर्वत्र) वेदनामा वेदनानुपश्यी भएर विहार गर्छ, समुदयधर्मानुपश्यी भएर

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

वेदनामा विहार गर्छ, व्ययधर्मानुपश्यी भएर वेदनामा विहार गर्छ, समुदयव्यय धर्मानुपश्यी भएर वेदनामा विहार गर्छ । उसको स्मृति (यो यथार्थमा) मा प्रतिष्ठापित हुन्छ कि यो वेदना हो, जबसम्म मात्र ज्ञान, मात्र दर्शन बनिरहन्छ तबसम्म अनाश्रित भएर विहार गर्छ र उसले लोक (इन्द्रियको क्षेत्र) मा केही पनि ग्रहण गर्दैन । भिक्षुहरू हो ! यसप्रकार कोही भिक्षु वेदनामा वेदनानुपश्यी भएर विहार गर्छ ।

यसरी सामिष सुखद संवेदना, निरामिष सुखद संवेदना, सामिष दुःखद संवेदना, निरामिष दुःखद संवेदना, सामिष न सुखद न दुःखद संवेदना, निरामिष न सुखद न दुःखद संवेदनाहरूमा साधना गरिरहेका साधक अन्ततः कायानुपश्यनाको साधक झैं काय र चित्तको बाहिरभित्र (सर्वत्र) संवेदनाहरूमा वेदनानुपश्यी बन्छ । सुखद, दुःखद, असुखद, अदुःखद, संवेदनाहरूको समुदय, व्यय, सतत समुदय-व्यय प्रक्रियालाई रागद्वेषनिरत भई साक्षी भावमा अवलोकन गर्छ । अन्ततः जब साधकले यसरी वेदनानुपश्यना साधनालाई निरन्तरता दिइरहन्छ, साधनाको सिद्धिकालमा ऊ यस्तो स्थितिमा आइपुग्छ कि जुन अवस्थामा उसले काय र चित्तका सम्पूर्ण क्षेत्रमा सर्वत्र तरङ्गहरू मात्र उपस्थित देख्छ । यस अवस्थामा ऊ चित्त र कायको स्थूल अनुभूति नै प्राप्त गर्न असमर्थ रहन्छ । अन्ततः साधकले चेतन, अर्धचेतन, अवचेतन तीनवटै मनले यस सत्यलाई स्वीकार गर्छ कि यो देहक्षेत्र, चित्तक्षेत्र संवेदनाहरूका तरङ्गह मात्र हुन् ।

जब साधक वेदनानुपश्यना साधनाद्वारा प्रामाणिकरूपमै यो स्मृति (यथार्थ) मा स्थापित हुन्छ कि यो कायक्षेत्र, चित्तक्षेत्र संवेदनाहरूको तरङ्ग मात्र हो । साधनाको यो उच्च स्थितिमा साधकमा अनित्यबोध, अनात्मबोधका भाव पलाउन थाल्छन् । यस्तो स्थितिमा शनैःशनै साधकको 'म' भाव पग्लिँदै गएर साधकले महासतिपट्ठान साधनाको उल्लिखित बाह्रओटा चरणलाई पार गर्दै अन्ततः निर्वाण प्राप्त गर्छ । यस्तो त्यस अवस्थामा साधकमा मात्र ज्ञान, मात्र दर्शन शेष रहन्छ । यस्तो अवस्थामा उसले लोक (इन्द्रियको क्षेत्र) मा केही पनि ग्रहण गर्दैन

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

अथवा चित्त समभावी भएकोले चित्तले स्वभावतः संवेदनाहरूलाई भोग गर्दैन । यस प्रकार भिक्षुले वेदनामा वेदनानुपश्यी भएर विहार गर्छ । साधकहरूका पुन स्मृतिका लागि वेदनानुपश्यना साधनामा साधकले पार गर्ने अवस्थाहरू वा चरणहहरूलाई यहाँ पुनः राखिएको छ ।

प्रथमचरण- बहिद्धा वा काये कायानुपस्सी विहरती

अर्थात् कायको बाहिरी क्षेत्रको कायानुपश्यना अथवा कायको बाहिरी क्षेत्रहरूमा संवेदनाहरूको अनुभूति प्राप्त हुनु ।

दोस्रोचरण- अज्भतं वा काये कायानुपस्सी विहरति

अर्थात् कायको भित्री क्षेत्रको कायानुपश्यना अथवा कायको भित्री क्षेत्रहरूमा संवेदनाहरूको अनुभूति प्राप्त हुनु ।

तेस्रोचरण- अज्भत्तवहिद्धा वा काये कायानुपस्सी विहरति

अर्थात् कायको भित्री-बाहिरी क्षेत्रमा कायानुपश्यना अथवा कायको भित्री बाहिरी क्षेत्रहरूमा संवेदनाहरूको अनुभूति प्राप्त हुनु ।

चौथोचरण- समुदय धम्मानुपस्सी वा कायस्मि विहरति

अर्थात् समुदय धर्मको अनुपश्यना अथवा संवेदनाहरूको समुदय (उत्पत्ति) को अनुभूति प्राप्त हुनु ।

पाँचौंचरण- वय धम्मानुपस्सी वा कायस्मिं विहरति

अर्थात् व्ययधर्मको अनुपश्यना अथवा संवेदनाहरूको व्ययको अनुभूति प्राप्त हुनु ।

छैठौंचरण- समुदयवय धम्मानुपस्सी वा कायस्मिं विहरति

अर्थात् समुदयव्ययधर्मको अनुपश्यना अथवा संवेदनाहरूको समुदय र व्ययको अनुभूति प्राप्त हुनु ।

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

सातौंचरण- सब्बकायपटि संवेदी

अर्थात् साधकको सम्पूर्ण शरीरमा संवेदनाको अनुभव हुनु ।

आठौंचरण- पस्सम्भयं कायरसङ्खार अर्थात्

अर्थात् कायको चञ्चल स्वभाव नाश भई प्रश्रब्धि वा शान्तपना अनुभव हुनु ।

नवौंचरण- अत्थि कायो ति वा पनस्स सति पच्चुपट्ठिता होति

अर्थात् 'यो काया हो' मा स्मृति प्रतिष्ठापित हुनु ।

दसौंचरण- काय मात्र परमाणुको पुञ्ज हो वा काय अनित्य हो भन्ने भाव पुष्ट हुनु ।

एघारौंचरण- अनात्म बोध वा साधकको 'म' र 'मेरो' भाव नाश हुनु ।

बाह्रौंचरण- निर्वाण- वा साधकलाई इन्द्रियातीत क्षेत्रको प्रामाणिकी अनुभूति प्राप्त हुनु वा मात्र 'म' अनुपस्थित दर्शन (द्रष्टा होइन) शेष रहनु ।

यसपछि अर्थात् वेदनानुपश्यना साधनाविधिको व्याख्यापश्चात् भगवान् महासतिपट्ठान अन्तर्गतको चित्तानुपश्यना साधनाको व्याख्यामा प्रवेश गर्नुभएको छ ।

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

अध्याय : ४

महासतिपट्ठान चित्तानुपस्सना

स्थूल देह (रूप) र चित्त (नाम) को संयोजनबाट निर्मित भएको मानिसको जीवनसत्तामा चित्त अत्यन्त महत्वपूर्ण पक्ष हो । मानिसको जीवनसत्ताको संरचना नै यस्तो छ कि यसमा चित्तले प्रतिक्षण केही न केही विचार, भाव, कल्पना ग्रहण गरिरहेको हुन्छ वा धारणा गरिरहेको हुन्छ । चित्तमा कुनै कारणवश जब विचार, भाव, कल्पना उत्पन्न हुन्छन् तत्काल त्यसको प्रभाव चित्त र देहमा पर्छ । उदाहरणको लागि यदि कामवासनाको विचार मनमा उठ्यो भने तत्काल त्यो विचार (संवेदना) ले देह र चित्त भरिन पुग्छ । यदि मनमा उठिरहेको यो काम विचारको विपरीत विचार चित्तमा सृजना गरियो भने त्यही विपरीत भाव (संवेदना) काय र चित्तमा फैलिन थाल्छ । यही प्रक्रियाअनुरूप चित्तले रागयुक्त, द्वेषयुक्त, प्रेमयुक्त, करूणायुक्त जस्ता अवस्था प्राप्त गरिरहेको हुन्छ ।

चित्तमा अनेक भावहरूले भरिएका क्षणहरू बन्धनको दृष्टिले भयानक क्षण हुन् । यी क्षणमा नै मानिसमा संवेदनाहरूलाई भोग गर्ने स्वभाव उत्पत्ति र विस्तार हुनपुग्छ । त्यसैले चित्तानुपश्यी साधक चित्तको सम्पूर्ण अवस्थाप्रति सतत जागरूक बन्छ, संप्रज्ञानी बन्छ । न राग

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

न द्वेषको स्थितिमा चित्तका यी अवस्थाहरूको परिवर्तन वा उदयव्यय प्रक्रियालाई अवलोकन गर्छ । महासतिपट्ठान साधना अन्तरगतको एक महत्वपूर्ण साधना चित्तानुपश्यना साधना कसरी गरिन्छ भन्ने कुराको व्याख्या गर्दै भगवान् भन्नुहुन्छ-

> "कथञ्च पन, भिक्खवे, भिक्खु चिते चित्तानुपस्सी विहरति ? इध, भिक्खवे, भिक्खु सरागं वा चित्तं 'सरागं चित्त'न्ति पजानाति; वीतरागं वा चित्तं 'वीतरागं चित्त'न्ति पजानाति; सदोसं वा चित्तं 'सदोसं चित्त'न्ति पजानाति, वीतदोसं वा चित्तं 'वीतदोसं चित्त'न्ति पजानाति; समोहं वा चित्तं 'समोहं चित्त'न्ति पजानाति, वीतमोहं वा चित्तं 'वीतमोहं चित्त'न्ति पजानाति"

अर्थात् हे भिक्षुहरू हो ! कोही भिक्षु चित्तमा चित्तानुपश्यी भएर कसरी विहार गर्दछ ?

सधैं झैं भगवान् प्रश्नबाट व्याख्या प्रारम्भ गर्नुहुन्छ । भगवान् भिक्षुहरूलाई सोध्नुहुन्छ कि कोही भिक्षु चित्तमा चित्तानुपश्यी भएर कसरी विहार गर्दछ ? अथवा चित्तमा चित्तानुपश्यना साधना कसरी गरिन्छ ? यस प्रश्नको उत्तर स्वयं दिंदै भगवान् भन्नुहुन्छ-

भिक्षुहरू हो ! यहाँ कोही भिक्षु चित्त रागयुक्त हुँदा राम्रोसँग जान्दछ कि चित्त रागयुक्त छ वा चित्त वितराग (रागरहित)) हुँदा राम्रोसँग जान्दछ कि चित्त वितराग छ, चित्त द्वेषयुक्त हुँदा राम्रोसँग जान्दछ कि चित्त द्वेषयुक्त छ, चित्त वितद्वेष (द्वेषरहित) हुँदा राम्रोसँग जान्दछ कि चित्त वित द्वेष छ, चित्त मोहयुक्त हुँदा राम्रोसँग जान्दछ कि चित्त मोहयुक्त छ, चित्त वितमोह हुँदा राम्रोसँग जान्दछ कि चित्त वितमोह छ ।

यस साधनामा सर्वप्रथम साधकले ध्यानलाई चित्तमा केन्द्रित गर्छ । ऊ चित्तको अवस्थाप्रति सजग बन्छ । जब अनुकुल विषयको प्राप्तिबाट चित्त रागपूर्ण बन्छ तब ऊ राम्रोसँग जान्दछ कि मेरो चित्त रागयुक्त

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

छ । जब प्रतिकुल विषयको प्राप्तिबाट चित्त द्वेषपूर्ण बन्छ तब ऊ राम्रोसँग जान्दछ कि मेरो चित्त द्वेषयुक्त छ । उसले चित्तका यी अवस्थालाई परिवर्तन गर्ने प्रयास गर्दैन । त्यस्तै चित्त द्वेषपूर्ण भएको अवस्थामा ग्लानिपूर्ण पनि बन्दैन र निराश पनि हुँदैन । उसले मात्र चित्तका यी रागपूर्ण, द्वेषपूर्ण अवस्थाको यथाभूत अवलोकन गर्छ । जब चित्त कुनै विषयप्रति रागयुक्त बन्न जाँदा धम्मका नियमहरूले यस भावलाई झन्झन् विस्तारित गरिदिन्छन् । त्यस क्षणमा साधकमा त्यस विषयप्रति झन्झन् गहन आशक्ति वा मोह उत्पन्न हुन्छ । जब साधकमा कुनै विषयप्रति मोह उत्पन्न हुन्छ तब उसले त्यस क्षणमा राम्रोसँग जान्दछ कि मेरो चित्त मोहयुक्त छ ।

उसले रागयुक्त, द्वेषयुक्त, मोहयुक्त चित्तका स्थितिलाई स्मृतिवान् र प्रज्ञावान् बनेर अवलोकन गर्छ । यसरी संवेदनाहरूमाथि वेदनानुपश्यना साधना गर्दा साधकले चित्तका यी भावहरू पग्लिँदै जाँदा चित्तले वितराग, वितद्वेष, वितमोहको स्थितिलाई प्राप्त गर्छ । उसले ती क्षणहरूलाई पनि जान्दछ कि मेरा चित्त वितराग, वितद्वेष, वितमोहले पूर्ण छ । ऊ यी क्षणहरूमा हर्षित पनि हुँदैन र खुसी पनि हुँदैन । उसले मात्र यथाभूतरूपमा जान्दछ । उसले चित्तको समभावलाई कुनै पनि क्षणमा नष्ट हुन दिँदैन । चित्तानुपश्यना साधनाको व्याख्यालाई निरन्तर दिँदै भगवान् भन्नुहुन्छ-

> सत्तिं वा चित्तं 'सत्तिं चित्त'न्ति पजानाति, विक्खितं वा चित्तं 'विक्खित्तं चित्त'न्ति पजानाति; महग्गतं वा चित्तं ' महग्गतं चित्त'न्ति पजानाति, अमहग्गतं वा चित्तं 'अमहग्गतं चित्त'न्ति पजानाति; सउत्तरं वा चित्तं 'सउत्तरं चित्त'न्ति पजानाति, अनुत्तरं वा चित्तं 'अनुत्तरं चित्त'न्ति पजानाति; समाहितं वा चित्तं 'समाहितं चित्त'न्ति पजानाति, असमाहितं वा चित्तं 'असमाहित्तं चित्त'न्ति पजानाति; विमुत्तं वा चित्तं 'विमुत्तं चित्त'न्ति पजानाति; अविमुत्तं वा चित्तं 'अविमुत्तं चित्त'न्ति पजानाति ।

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

अर्थात् उसले चित्त संक्षिप्त हुँदा राम्रोसँग जान्दछ कि चित्त संक्षिप्त छ । चित्त विक्षिप्त हुँदा राम्रोसँग जान्दछ कि चित्त विक्षिप्त छ ।

चित्तमा उत्पन्न भएका अनेक संवेदनाहरूमा साधना गर्दा जब यी संवेदनाहरू नष्ट भई चित्त संक्षिप्त वा एकाग्र हुन्छ तब उसले राम्रोसँग जान्दछ कि मेरो चित्त संक्षिप्त भएको छ । जब चित्त अनेक विषयहरूमा छरिन थाल्छ वा जब चित्तमा अनेक विचारहरू, भावहरू उत्पन्न भएर चित्त विक्षिप्त बन्दछ तब उसले त्यो क्षण राम्रोसँग जान्दछ कि मेरो चित्त विक्षिप्त छ । ऊ यी स्थितिहरू मात्र राम्रोसँग जान्दछ । उसमा विक्षिप्त चित्तप्रति द्वेषभाव उत्पन्न हुँदैन । उसले चित्तको जागरूकता र समभावलाई तीक्ष्ण बनाइरहेको हुन्छ ।

वा चित्त महग्गत हुँदा राम्रोसँग जान्दछ कि चित्त महग्गत छ । चित्त अमहग्गत हुँदा राम्रोसँग जान्दछ कि चित्त अमहग्गत छ ।

गहन ध्यानको (पाँचौं, छैठौं, सातौं, आठौं ध्यान) अवस्थामा चित्त जब कुनै कल्पनालाई आधार बनाएर सम्पूर्ण दिशाहरूमा विस्तारित (महग्गत) हुन थाल्छ त्यस क्षणमा उसले राम्रोसँग जान्दछ कि मेरो चित्त महग्गत छ । त्यस्तै ध्यानको गहिरो अवस्थामा जब चित्त कुनै कल्पनालाई नसमाईकन एकाग्र (अमहग्गत) बन्छ तब उसले राम्रोसँग जान्दछ कि मेरो चित्त अमहग्गत अवस्थामा छ । उसले यी अवस्थाहरूलाई मात्र यथाभूतरूपमा जान्दछ ।

अथवा चित्त सउत्तर हुँदा राम्रोसँग जान्दछ कि चित्त सउत्तर छ । त्यस्तै चित्त अनुत्तर हुँदा राम्रोसँग जान्दछ कि चित्त अनुत्तर छ ।

चित्तको त्यस अवस्था जहाँ चित्तमा अझै विकारहरू उपस्थित छन्, जहाँ चित्त अझैँ पूर्णरूपमा शुद्ध भएको छैन वा जहाँ चित्त अझै विकसित बन्ने सम्भावना बाँकी छ । चित्तको त्यस अवस्थालाई सउत्तर भनिन्छ । जब चित्त सउत्तर अवस्थामा रहन्छ तब चित्तानुपश्यनाको साधक राम्रोसँग जान्दछ कि मेरो चित्त सउत्तर छ । साधनाद्वारा जब चित्तले पूर्ण शुद्धता प्राप्त गर्छ अथवा जब चित्तको पूर्ण शुद्ध वा

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

अनुत्तर अवस्था जब प्राप्त हुन्छ, यस स्थितिमा पनि ऊ राम्रोसँग जान्दछ कि चित्त अनुत्तर छ, उसले मात्र प्रज्ञापूर्वक जान्दछ ।

अथवा चित्त समाहित हुँदा राम्रोसँग जान्दछ कि चित्त समाहित छ । त्यस्तै चित्त असमाहित हुँदा पनि राम्रोसँग जान्दछ कि चित्त असमाहित छ ।

जब चित्तानुपश्यना साधनामा चित्तले ध्यानको गहिराइमा समाधि (समाहित) स्थिति प्राप्त गर्छ तब त्यस अवस्थामा चित्तानुपश्यी साधक राम्रोसँग जान्दछ कि मेरो चित्त समाहित छ अथवा उसले थाहा पाएको हुन्छ कि मलाई समाधि स्थिति प्राप्त भएको छ । साधनामा समाधि प्राप्त भएको यस स्थितिमा पनि ऊ न खुसीले वा प्रफुल्ल हुन्छ न समाधिस्थितिलाई नै भोग गर्छ । साधनाकालमा चित्तमा चञ्चलता उपस्थित हुन जाँदा जब समाधि स्थिति नष्ट हुन्छ त्यस स्थितिमा पनि ऊ राम्रोसँग जान्दछ कि मेरो चित्त असमाहित छ वा मलाई समाधि स्थिति प्राप्त भएको छैन । उसले यी सम्पूर्ण अवस्थालाई भोक्ताभाव नभई मात्र द्रष्टाभावले अवलोकन गर्छ ।

यथार्थमा गुरू आलार कालम र गुरू रामपुत्तले यही समाधि स्थितिलाई निर्वाण स्थिति भनेर स्वीकार गर्दा मोक्ष वा निर्वाण प्राप्त गर्न असमर्थ रहनुभएको थियो । वर्तमान समयमा पनि गहन ध्यानमा उत्पन्न हुने समाधि स्थितिलाई उच्च स्थिति मानिन्छ । समाधिको आनन्द लिनुहोस् भन्ने प्रचलनमा छ । भगवान् बुद्ध स्वयंको अनुभूतिको आधारमा समाधि आनन्द भोगलाई अस्वीकार गर्नुहुन्छ । समाधि स्थितिलाई निर्वाण वा उच्च स्थिति नमानी यो समाधि स्थिति पनि अनित्य भएकोले यही समाधि स्थितिमाथि साधना गर्नुपर्ने आवश्यकता औँलाउनु हुन्छ । ध्यान साधनाको गहिराइमा समाधिस्थिति प्राप्त हुँदा त्यसमाथि पनि साधना गरिरहनुपर्छ भन्ने भगवान्‌को वचनले भगवान् बुद्धको असाधारणा साधना ज्ञानलाई प्रतिबिम्बित गर्छ ।

अथवा चित्त विमुक्त हुँदा राम्रोसँग जान्दछ कि चित्त विभुक्त छ । त्यस्तै चित्त अविभुक्त हुँदा राम्रोसँग जान्दछ कि चित्त अविमुक्त छ ।

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

चित्तानुपश्यनामा प्रवेश गरेको साधक साधनाद्वारा जब चित्तका विकारहरू पूर्णरूपमा नष्ट भई चित्त शुद्ध हुन्छ वा चित्तको विकार विहिन, विमुक्त अवस्था प्राप्त हुन्छ त्यस अवस्थामा ऊ राम्रोसँग जान्दछ कि मेरो चित्त विमुक्त छ । जब चित्तमा साधकलाई विकार हरूको उपस्थितिको बोध भइरहन्छ तब त्यस अवस्थामा पनि ऊ राम्रोसँग जान्दछ कि मेरो चित्त अविमुक्त छ । उसले चित्तका यी स्थितिमा केही पनि गर्दैन । मात्र सम भावले बोध गर्छ, मात्र चित्तको जागरूकता र समभावलाई अक्षुण्ण राखिरहन्छ ।

जब साधकले यसरी चित्तका विभिन्न अवस्थाहरूप्रति साधना गर्छ तब उसले पनि कायानुपश्यना र वेदनानुपश्यनाको साधकहरूले झैं निर्वाण साधनाका विभिन्न बाह्य चरणबाट गुज्रिँदै निर्वाण प्राप्त गर्छ । यस्तो स्थितिको व्याख्या गर्दै भगवान भन्नुहुन्छ-

"इति अज्झत्तं वा चित्ते चित्तानुपस्सी विहरति, बहिद्धा वा चित्ते चित्तानुपस्सी विहरति, अज्झत्तबहिद्धा वा चित्ते चित्तानुपस्सी विहरति; समुदयधम्मनुपस्सी वा चित्तस्मिं विहरति, वयधम्मानुपस्सी वा चित्तस्मिं विहरति, समुदयवयधम्मनुपस्सी वा चित्तस्मि विहरति; 'अत्थि चित्त'न्ति वा पनस्स सति पच्चुपट्ठिता होति । यावदेव ञाणमत्ताय पटिस्सतिमत्ताय, अनिस्सितो च विहरति, न च किञ्चि लोके उपादियति । एवम्पि खो, भिक्खवे, भिक्खु चित्ते चित्तानुपस्सी विहरति ।"

अर्थात् यस प्रकार बाहिर चित्तमा चित्तानुपश्यी भएर विहार गर्छ, भित्र चित्तमा चित्तानुपश्यी भएर विहार गर्छ, भित्रबाहिर (सर्वत्र) चित्तमा चित्तानुपश्यी भएर विहार गर्छ, समुदयधर्मानुपश्यी भएर चित्तमा विहार गर्छ, व्ययधर्मानुपश्यी भएर चित्तमा विहार गर्छ, समुदयव्ययधर्मानुपश्यी भएर चित्तको विहार गर्छ । उसको स्मृति (यथार्थमा) प्रतिष्ठापित हुन्छ कि यो चित्त हो । जबसम्म मात्र ज्ञान, मात्र दर्शन बनिरहन्छ तबसम्म अनाश्रित भएर विहार गर्छ । लोक (इन्द्रियको क्षेत्र) मा उसले केही पनि ग्रहण गर्दैन । भिक्षुहरू हो ! यस प्रकार (कोही)

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

भिक्षु चित्तमा चित्तानुपश्यी भएर विहार गर्छ ।

महासतिपट्ठानका साधकहरूले यो तथ्य विस्मृत गर्नुहुँदैन कि चित्तानुपश्यना भन्नु पनि यथार्थमा वेदनानुपश्यना नै हो, विपश्यना नै हो । चित्तानुपश्यना साधनामा चित्तको वर्तमान स्थितिको अवलोकन गर्दा जब संवेदनाहरू उत्पन्न हुन प्रारम्भ हुन्छन् तब त्यस क्षणबाट साधकले संवेदनाहरूमाथि नै साधना गर्छ । यदि चित्तानुपश्यना साधनामा संवेदनाहरू जोडिएन भने वा यदि चित्तका अवस्थाहरू (राग, द्वेष, मोह, अविमुक्त आदि) प्रति मात्र जागरूकता रह्यो भने त्यस्तो साधनाले साधकलाई निर्वाणको स्थितिमा पुऱ्याउन सक्दैन । त्यसैले चित्तानुपश्यनामा पनि साधकले चित्तका संवेदनाहरूमाथि नै साधना गर्छ ।

अन्ततः उसले पनि कायानुपश्यना, वेदनानुपश्यना साधनाहरूले झैं निर्वाण साधनाका ती बाह्य चरणलाई पार गर्दै यस्तो स्थितिमा पुग्छ कि जहाँ चित्त मात्र तरङ्गैतरङ्गको पुञ्ज हो भन्ने अनुभूति मात्र शेष रहन्छ । अन्ततः साधक अनित्यबोध, अनात्मबोधका क्षेत्र पार गर्दै निर्वाणको क्षेत्रमा पुग्छ । 'म' पूर्णरूपमा नाश भएको त्यस स्थितिमा साधकमा मात्र दर्शन शेष रहन्छ । यस्तो शुद्ध चित्त वा निर्वाण प्राप्त स्थिति साधकले यस लोक (काय) मा अनाश्रित भएर विहार गर्छ । संवेदनाहरूप्रति मन समभावी बनेकाले साधकले लोक (काय वा इन्द्रियका क्षेत्र) मा केही पनि ग्रहण गर्दैन वा संवेदनाहरूलाई भोग गर्दैन । यसरी कोही भिक्षु चित्तमा चित्तानुपश्यी भएर विहार गर्छ ।

अब महासतिपट्ठान साधनाका चार साधनाविधिमध्ये कायानुपश्यना, वेदनानुपश्यना, चित्तानुपश्यना साधकहरूको व्याख्या समाप्त भएको छ । यसपछि भगवान् धर्मानुपश्यना साधना विधिको व्याख्यामा प्रवेश गर्नुहुन्छ । यहाँनेर के प्रश्न उठ्छ भने यो धर्म भनेको के हो ? यस अध्यायमा यसैबारे चर्चा केन्द्रित हुनेछ ।

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

अध्याय : पाँच

महासतिपट्ठान
धर्मानुपस्सना

प्राचीन भाषामा धर्मको अर्थ हुन्थ्यो गुण वा स्वभाव । आगोको धर्म पोल्नु, हिंउको धर्म चिसो हुनु आदिरूपमा धर्मलाई व्याख्या गरिन्थ्यो। समयको प्रवाहमा शब्दका अर्थहरू परिवर्तन हुँदै जाँदा धर्मलाई गुण भनेर बुझ्नि थाल्यो । धर्म वा गुणलाई कुशल वा अकुशल गरी दुई भागमा बाँडियो । रिस, क्रोध, काम, प्रतिशोध, ईर्ष्या जस्ता धर्म वा गुणलाई अकुशल धर्म र दान, शील, सदाचार, साधना आदि धर्म वा गुणलाई कुशल धर्मको संज्ञा दिइयो ।

पुनः समयको धारामा शब्दका अर्थहरू परिवर्तित हुँदै गए । समयको धारामा भाषा रूपान्तरण हुने क्रममा मानिसलाई पाप कर्म वा पतनतिर अभिप्रेरित गर्ने क्रोध, काम, ईर्ष्या, लोभ आदि अकुशल धर्मलाई अधर्म वा पाप भन्न थालियो । आध्यात्मिकता वा मोक्षतर्फ प्रेरित गर्ने दान, शील, सदाचार, साधना आदि कुशल धर्महरूलाई धर्म भन्न थालियो । यसरी कालान्तरमा धर्मको अर्थ आध्यात्मिक विकाससँग जोडिन पुग्यो तर धर्मानुपश्यना साधनामा धर्मको अर्थ शील, सदाचार आदि नभई चित्तले जे ग्रहण गर्छ त्यसैलाई धर्म मानिन्छ ।

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

चित्तले प्रतिक्षण क्रोध, काम, ईर्ष्या, प्रेम, करूणा, दया, सेवा आदि जेजस्ता विचार वा भाव ग्रहण गर्छ तिनै विचारहरू वा भावहरूलाई नै धर्मानुपश्यना साधनामा धर्म भनिन्छ । धर्मानुपश्यना साधनामा चित्तले ग्रहण गरेका यिनै विचारहरू वा भावहरू (जुन मात्र संवेदनाहरू हुन्) माथि नै समभावी साधना गरिन्छ । मानिसको चित्तले प्रतिक्षण अनेक दुःखद सुखद विचार तथा भावलाई ग्रहण गरिरहन्छ । चित्तले ग्रहण गरेका यी विचारहरू र भावहरूकै कारण मानिस दुःखी, सुखी (मूलतः दुःखी) भइरहन्छ् । यी क्षणमा धम्मका नियमहरूले यी विचार तथा भावलाई विस्तारित गरिदिंदा चित्तका संवेदनाहरूलाई भोग गर्ने स्वभाव झन्झन् विस्तार हुँदै जान्छ, जसको परिणाम स्वरूप मानिस दुःखचक्र, भवचक्र र लोकचक्रको अन्त्यहीन चक्रमा फसिरहन्छ ।

मूलतः चित्तले ग्रहण गरेका विचार तथा भाव मानिसको संस्कार उत्पत्तिको मूल उद्‌भव विन्दु भएकाले निर्वाण साधनाका दृष्टिले धर्मानुपश्यना साधनाको असाधारण महत्व छ । भगवान्‌ले चित्तले धारण गरेका धर्महरूमाथि गरिने धर्मानुपश्यना साधनालाई विभिन्न पाँचपर्व वा साधनाविधि (निवरणपर्व, स्कन्धपर्व, आयतनपर्व, बोध्यङ्गपर्व, चार आर्य सत्यपर्व) मा विभाजन गर्नुभएको छ । धर्मानुपश्यना साधना व्याख्याको प्रवेश निरवणपर्वबाट गर्नुभएको छ । यहाँनेर अर्को प्रश्न के उठ्छ भने यो निवरण भनेको के हो ? त्यसैले सर्वप्रथम यसैबारे प्रष्ट पार्ने प्रयास गरिएको छ ।

५.१. धर्मानुपश्यना-निवरणपर्व

निवरणको अर्थ हो- पर्दा वा आवरण । चित्तमा उत्पन्न हुने यस्तो पर्दा, जुन पर्दा मानिसको मुख्य संस्कारबाट उत्पन्न हुन्छ । जब चित्तमा यी आवरण उत्पन्न हुन्छन्, यी आवरणहरू तीव्र गतिमा विस्तारित भई मानिसको सम्पूर्ण चित्तलाई छोपेर सहजै बेहोसीको घना आवरण उत्पन्न गरिदिन्छन् । जब चित्तमा आवरण उत्पन्न हुन्छ त्यस अवस्थामा मानिस सत्य वा यथार्थलाई देख्न असमर्थ बनी यही आवरणभित्र संस्कारहरूलाई उत्पत्ति र विस्तार गर्दै दुःखी, व्याकुल

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

र प्रताडित भएर बाँचिरहन्छ । यसरी नै जीवन समाप्त भएर जान्छ । अनन्त जीवनसम्म यही प्रक्रिया चलिरहन्छ ।

यद्यपि मानिसको चित्तमा उत्पन्न हुने निवरणहरू असङ्ख्य छन् । तथापि बुद्धले निवरणपर्वमा मानिसको चित्तमा उपस्थित हुने पाँच प्रकारका मूल निवरणहरूमाथिको साधनाको व्याख्या गर्नुभएको छ । भगवान्ले व्याख्या गर्नुभएका चित्तमा उपस्थित हुने ती मूल निवरण हुन्- कामच्छन्द (कामइच्छा), व्यापाद (द्वेष), स्त्यानमृद्ध (आलश्य), औद्धत्य-कौकृत्य (उद्वेग-खेद) र विचिकित्सा (सन्देह) । धर्मानुपश्यना साधनामा चित्तले धारण गर्ने यिनै पाँच निवरणहरूमाथि समभावी विपश्यना साधना गरिन्छ ।

तलका श्लोकहरूमा भगवान्ले यी पाँच आवरणमा कसरी धर्मानुपश्यना साधना गरिन्छ ? भन्ने प्रश्नको व्याख्या गर्नुभएको छ । साधकले साधनाविधिलाई स्पष्टसँग बुझुन भन्ने उद्देश्यले आफ्नै प्रश्नोत्तरशैलीमा प्रश्नबाट नै धर्मानुपश्यना व्याख्या प्रारम्भ गर्नुभएको छ । यसबारे उहाँ भन्नुहुन्छ-

> **"कथञ्च पन, भिक्खवे, भिक्खु धम्मेसु धम्मानुपस्सी विहरति ? इध, भिक्खवे, भिक्खु धम्मेसु धम्मानुपस्सी विहरति पञ्चसु नीवरणेसु। कथञ्च पन, भिक्खवे, भिक्खु धम्मेसु धम्मानुपस्सी विहरति- पञ्चसु नीवरणेसु ?"**

अर्थात् हे भिक्षुहरू हो ! (कोही) भिक्षु धर्ममा धर्मानुपश्यी भएर कसरी विहार गर्छ ? (कोही) भिक्षु पाँच निवरण धर्ममा धर्मानुपश्यी भएर विहार गर्छ । भिक्षुहरू हो ! उनीहरूले कसरी पाँच निवरण धर्ममा धर्मानुपश्यी भएर विहार गर्छन् ?

यहाँ आफ्नै प्रश्नको उत्तर दिंदै भगवान् पाँच निवरणमध्ये कामच्छन्द (कामईच्छा) माथि कसरी धर्मानुपश्यना साधना गरिन्छ भन्ने व्याख्या गर्दै भन्नुहुन्छ-

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

"इध, भिक्खवे, भिक्खु सन्तं वा अज्झत्तं कामच्छन्दं 'अत्थि मे अज्झत्तं कामच्छन्दो'ति पजानाति, असन्तं वा अज्झत्तं कामच्छन्दं 'नत्थि मे अज्झत्तं कामच्छन्दो'ति पजानाति, यथा च अनुप्पन्नस्स कामच्छन्दस्स उप्पादो होति तञ्च पजानाति, यथा च उप्पन्नस्स कामच्छन्दस्स पहानं होति तञ्च पजानाति, यथा च पहीनस्स कामच्छन्दस्स आयतिं अनुप्पादो होति तञ्च पजानाति ।"

अर्थात् भिक्षुहरू! (कोही) भिक्षु भित्र कामच्छन्द (कामइच्छा, कामुकता) हुँदा राम्रोसँग जान्दछ कि मेरो भित्र कामइच्छा छ, भित्र कामइच्छा नहुँदा राम्रोसँग जान्दछ कि मेरो भित्र कामइच्छा छैन । जब अनुत्पन्न कामइच्छाको उत्पति हुन्छ, त्यो पनि राम्रोसँग जान्दछ; र जब उत्पन्न कामइच्छाको प्रहाण (विनाश) हुन्छ त्यो पनि राम्रोसँग जान्दछ । जब प्रहाण भएको कामइच्छा पुनः उत्पन्न हुँदैन त्यो पनि राम्रोसँग जान्दछ ।

भगवान भन्नुहुन्छ- धर्मानुपश्यना साधना गरिरहेका साधकको जब चित्तमा कामइच्छा उत्पन्न हुन्छ वा जब पुरूष भए स्त्री, स्त्री भए पुरूष देहप्रति शारीरक भोगको तृष्णा मनमा उत्पन्न हुन्छ । जब कामइच्छाका संवेदनाहरू काय र चित्तका क्षेत्रमा फैलिन थाल्छन् ती क्षणमा साधक मात्र यो कामइच्छाको उपस्थितिलाई राम्रोसँग जान्दछ । एक धर्मानुपश्यी सधकको रूपमा उसले मनमा उठिरहेका कामइच्छाको विचारप्रति घृणा, ग्लानि आदि उत्पन्न गर्दैन । उसले चित्तको समभावलाई खण्डित हुन दिँदैन । उसले मात्र कामइच्छा (संवेदना) को यथार्थता वा यथार्थ स्वभावलाई अवलोकन गर्छ । कामइच्छा संवेदनाको यथार्थरूपलाई यसरी यथाभूतरूपमा अवलोकन गर्दा जब काम इच्छा शनैःशनैः क्षीण हुँदै गई पूर्णरूपमा विलय हुन्छ तब, काम इच्छा पूर्णरूपमा विलय भएको यस क्षणमा उसले जान्दछ कि मेरो भित्र कामइच्छा उपस्थित छैन । यस प्रकार साधना गरिरहँदा जब अनुत्पन्न (दबेको) कामइच्छा पुनः उत्पन्न हुन्छ, उसले त्यो अनुत्पन्न कामइच्छा पनि पुन उत्पन्न भएको कामइच्छा भनेर जान्दछ ।

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

दीर्घसाधनाका कारण जब साधक कामवासनाका संस्कार पूर्णरूपमा नष्ट भई काम इच्छा नै उत्पन्न नहुने स्थितिमा पुग्छ, उसले त्यस स्थितिलाई पनि यथाभूतरूपमा राम्रोसँग जान्दछ । ऊ यी सम्पूर्ण अवस्थामा सतत स्मृतिवान् र प्रज्ञावान् बनिरहन्छ । कामइच्छामाथि कसरी धर्मानुपश्यना साधना गरिन्छ ? भन्ने कुराको व्याख्या पश्चात् भगवान् चित्तको व्यापाद (द्वेष, क्रोध) निवरणमाथि कसरी धर्मानुपश्यना साधना गरिन्छ ? भन्ने कुराको व्याख्यामा प्रवेश गर्दै भन्नुहुन्छ-

> **"सन्तं वा अज्भत्तं ब्यापादं 'अत्थि मे अज्भत्तं ब्यापादो'ति पजानाति, असन्तं वा अज्भत्तं ब्यापादं 'नत्थि मे अज्भत्तं ब्यापादोति पजानाति, यथा च अनुप्पत्रस्स ब्यापादस्स उप्पादो होति तञ्च पजानाति, यथा च उप्पत्रस्स ब्यापादस्स पहानं होति तञ्च पजानाति, यथा च पहीनस्स ब्यापादस्स आयतिं अनुप्पादो होति तञ्च पजानाति ।"**

अर्थात् भित्र व्यापाद (द्रोह वा द्वेष, क्रोध) हुँदा राम्रोसँग जान्दछ कि मेरो भित्र व्यापाद छ, भित्र व्यापाद नहुँदा राम्रोसँग जान्दछ कि मेरो भित्र व्यापाद छैन । जब अनुत्पन्न व्यापादको उत्पत्ति हुन्छ उसले त्यो पनि राम्रो सँग जान्दछ र जब उत्पन्न व्यापादको प्रहाण (विनाश) हुन्छ उसले त्यो पनि राम्रोसँग जान्दछ । जब प्रहाण भएको व्यापादको फेरि उत्पत्ति हुँदैन तब उसले त्यसलाई पनि राम्रोसँग जान्दछ ।

जब प्रतिकुल विषय र मनको संयोग हुन्छ, पूर्व संस्कारका कारण मानिसमा व्यापाद (क्रोध, द्वेष) का दुखद संवेदना उत्पन्न हुन्छन् । त्यस क्षणमा मानिसको मन पनि व्याकुल, क्रोधित आदि हुन्छ तर चित्तले धारण गरेका धर्महरूमा धर्मानुपश्यना गरिरहेका साधक जब मनमा क्रोध, द्वेष (संवेदना) आदि उत्पन्न हुन्छ ऊ त्यस क्षणमा पनि दुःखी, ब्याकुल, क्रोधित हुँदैन । उसले यी संवेदनालाई मात्र जान्दछ । त्यस क्षण क्रोध प्रकट भइरहेको सत्यलाई जान्दछ । साधनाका कारण जब चित्तमा उत्पन्न व्यापाद विलय हुन्छ वा जब

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

मनमा क्रोध वा द्वेषको तरङ्ग विलाउन थाल्छ, त्यस क्षणमा पनि ऊ मात्र जान्दछ कि मेरो भित्र व्यापाद अनुपस्थित छ । यस प्रकार व्यापाद संवेदनामाथि धर्मानुपश्यना साधना गरिरहँदा अनुत्पन्न वा दबेको क्रोधको संस्कार चित्तको सतहमा उत्रिएर आउँछ । जब अनुत्पन्न व्यापादको उत्पति हुन्छ, धर्मानुपश्यी साधक यो क्षणमा मात्र यो तथ्यलाई जान्दछ । धर्मानुपश्यनाको दीर्घसाधनाका कारण जब चित्तमा व्यापाद संस्कार पूर्णरूपमा नष्ट भई पुनः व्यापादको उत्पति नै नहुने स्थिति साधकले प्राप्त गर्दछ, उसले त्यस स्थितिलाई पनि यथाभूतरूपमा राम्रोसँग जान्दछ । ऊ यी सम्पूर्ण स्थितिमा सतत आतापी, स्मृतिवान् र संप्रज्ञानी बनिरहन्छ, समभावी बनी चित्तको समभावलाई विस्तार गरिरहन्छ ।

कामच्छेद, व्यापाद निवरणहरूमाथिको धर्मानुपश्यना साधनाविधिको व्याख्यापश्चात् भगवान् चित्तले ग्रहण गर्ने अर्को निवरण स्त्यानमृद्ध (आलश्य) माथिको धर्मानुपश्यना साधनाविधिको व्याख्या गर्दै भन्नुहुन्छ–

> **"सन्तं वा अज्भत्तं थिनमिद्धं 'अत्थि मे अज्भत्तं थिनमिद्धं'न्ति पजानाति, असन्तं वा अज्भत्तं थिनमिद्धं 'नत्थि मे अज्भत्तं थिनमिद्धं'न्ति पजानाति, यथा च अनुप्पत्रस्स थिनमिद्धं उप्पादो होति तञ्च पजानाति, यथा च उप्पत्रस्स थिनमिद्धं पहानं होति तञ्च पजानाति, यथा च पहीनस्स थिनमिद्धं आयतिं अनुप्पादो होति तञ्च पजानाति ।"**

अर्थात् भित्र स्त्यानमृद्ध (तन मनको आलश) हुँदा राम्रोसँग जान्दछ कि मेरो भित्र स्त्यानमृद्ध छ वा भित्र स्त्यानमृद्ध नहुँदा राम्रोसँग जान्दछ कि मेरो भित्र स्त्यानमृद्ध छैन । जब अनुत्पन्न स्त्यानमृद्ध उत्पति हुन्छ तब त्यो पनि राम्रोसँग जान्दछ र जब उत्पन्न स्त्यानमृद्धको प्रहाण (विनाश) हुन्छ त्यो पनि राम्रोसँग जान्दछ । जब बीजनष्ट भएको स्त्यानमृद्ध पुनः उत्पति हुँदैन त्यो पनि राम्रोसँग जान्दछ ।

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

अत्यधिक भोजन, नकारात्मक विचारहरू, अत्यधिक इन्द्रियभोग, वातावरण आदि अनेक कारणले तन र मनमा स्त्यानमृद्ध वा आलस्य (संवेदना) उत्पन्न हुन पुग्छ । एक धर्मानुपश्यी साधक जब तन र मनमा आलश्य (संवेदना) उत्पन्न हुन्छ, उसले यो आलस्य निवरणप्रति द्वेषपूर्ण प्रतिक्रिया पनि गर्दैन र तनको आलश्यप्रति दुःखित पनि हुँदैन । उसले यस्तो क्षणमा पनि तन र मनमा उत्पन्न सत्यलाई प्रज्ञाको भाव अनुभूति गर्छ ।

आलश्य पनि एक संवेदना हो । अन्य संवेदना झैं अनित्यता नै यसको मूल धर्म, गुण स्वभाव हो । शनैःशनैः देहको आलश्य स्थिति पनि बिलाएर जान्छ । यस तथ्यप्रति सचेत साधकले आलश्य संवेदनामा धर्मानुपश्यनाको साधना गर्छ वा उसले आलश्यलाई जागरूक र समभावपूर्ण स्थितिमा अवलोकन गरिरहन्छ । जब यस साधनाका कारण देहमा आलश्य सम्पूर्णरूपमा समाप्त हुन्छ, उसले राम्रोसँग जान्दछ कि मेरो भित्र आलश्य उपस्थित छैन । साधनामा आतापी बनिरहँदा जब अनुत्पन्न वा चित्तमा गढेको आलश्य पुनः उत्पत्ति हुन्छ, त्यस क्षणमा पनि उसले प्रकट सत्यलाई मात्र जान्दछ कि ममा आलश्य उपस्थित छ । दीर्घकालीन धर्मानुपश्यना साधनाका कारण जब स्त्यानमृद्ध संस्कार समूल नष्ट भई आलश्य पुनः उत्पत्ति नै नहुने अवस्था प्राप्त हुन्छ, उसले यस सम्पूर्ण अवस्थालाई पनि राम्रोसँग जान्दछ । ऊ यी सम्पूर्ण क्षणमा सतत आतापी, स्मृतिवान् र संप्रज्ञानी रहन्छ ।

यसरी कामच्छेद, व्यापाद, स्त्यानमृद्ध निवरणहरूमाथिको धर्मानुपश्यना साधनाको व्याख्यापश्चात् भगवान् चित्तको अर्को निवरण उद्वेग (खेद) माथि कसरी धर्मानुपश्यना साधना गरिन्छ ? भन्ने कुराको व्याख्या गर्दै भन्नुहुन्छ–

> **"सन्तं वा अज्झत्तं उद्धच्चकुक्कुच्चं 'अत्थि मे अज्झत्तं उद्धच्चकुक्कुच्चं'न्ति पजानाति, असन्तं वा अज्झत्तं उद्धच्चकुक्कुच्चं 'नत्थि मे अज्झत्तं उद्धच्चकुक्कुच्चं'न्ति**

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

पजानाति, यथा च उप्पन्नस्स उद्धच्चकुक्कुच्चस्स उप्पादो होति तञ्च पजानाति, यथाच उप्पन्नस्स उद्धच्चकुक्कुच्चस्स पहानं होति तञ्च पजानाति, यथा च पहीनस्स उद्धच्चकुक्कुच्चस्स आयतिं अनुप्पादो होति तञ्च पजानाति ।"

अर्थात् उसले भित्र औद्धत्य-कौकृत्य (उद्वेग-खेद) हुँदा राम्रोसँग जान्दछ कि मेरो भित्र औद्धत्य-कौकृत्य छ । भित्र औद्धत्य-कौकृत्य नहुँदा राम्रोसँग जान्दछ कि मेरो भित्र औद्धत्य-कौकृत्य छैन । जब अनुत्पन्न औद्धत्य-कौकृत्य उत्पति हुन्छ त्यसलाई पनि राम्रोसँग जान्दछ । जब उत्पन्न औद्धत्य-कौकृत्य प्रहाण (विनाश) हुन्छ त्यसलाई पनि राम्रोसँग जान्दछ । जब विनष्ट भएको औद्धत्य-कौकृत्य पुन उत्पति हुँदैन त्यसलाई पनि राम्रोसँग जान्दछ ।

विविध कारणले मनमा उद्वेग (चिन्ता, उत्तेजना, आश्चर्य, शोक आदिबाट उत्पन्न हलचल वा उत्तेजना) र खेद (पश्चाताप) का भाव (संवेदना) हरू उत्पन्न हुनसक्छन् । धर्मानुपश्यना साधनाको साधक जब मनमा यी उद्वेग-खेदहरू उत्पन्न हुन्छ तब उसले राम्रोसँग जान्दछ कि मेरो भित्र उद्वेग-खेद विद्यमान छ । तत्पश्चात् उसले यी उद्वेग-खेद संवेदनाहरूका उदय-व्यय स्वभावलाई शुद्ध भावले अवलोकन गर्छ । जब यस साधनाका कारण उद्वेग-खेद संवेदनाहरू नष्ट भएर जान्छन् तब उसले यस तथ्यलाई राम्रोसँग जान्दछ कि ममा उद्वेग-खेद उपस्थित छैन । यसरी यथाभूतरूपमा अवलोकन गर्दा जब अनुत्पन्न उद्वेग-खेद (संवेदना) उत्पन्न हुन्छ तब उसले त्यस स्थितिलाई पनि राम्रोसँग जान्दछ । जब दीर्घसाधनाका कारण उद्वेग-खेदका विकारहरू पूर्णरूपमा नाश भई पुनः उद्वेग-खेद उत्पति नै नहुने स्थिति प्राप्त हुन्छ तब उसले यस अवस्थालाई पनि राम्रोसँग जान्दछ । उसले यी सम्पूर्ण क्षणलाई जस्तो छ त्यस्तैरूपमा बोध गरिरहन्छ, यी सम्पूर्ण क्षणमा चित्तको जागरूकता र समभावलाई विस्तार गरिरहन्छ । अन्त्यमा भगवान् चित्तको विचिकित्सा निवरणमाथि

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

गरिने धर्मानुपश्यना साधनाविधिको व्याख्या गर्दै भन्नुहुन्छ-

> "सन्तं वा अज्झत्तं विचिकिच्छं 'अत्थि मे अज्झत्तं विचिकिच्छा'ति पजानाति, असन्तं वा अज्झत्तं विचिकिच्छं 'नत्थि मे अज्झत्तं विचिकिच्छा'ति पजानाति, यथा च अनुप्पन्नाय विचिकिच्छाय उप्पादो होति तञ्च पजानाति, यथा च उप्पन्नाय विचिकिच्छाय पहानं होति तञ्च पजानाति, यथा च पहिनाय विचिकिच्छाय आयतिं अनुप्पादो होति तञ्च पजानाति ।"

अर्थात् उसले भित्र विचिकित्सा (सन्देह) हुँदा राम्रोसँग जान्दछ कि मेरो भित्र विचिकित्सा सन्देह छ । त्यस्तै भित्र विचिकित्सा नहुँदा राम्रोसँग जान्दछ कि मेरो भित्र विचिकित्सा छैन । जब अनुत्पन्न विचिकित्सा उत्पति हुन्छ त्यसलाई पनि राम्रोसँग जान्दछ । जब उत्पन्न विचिकित्सा प्रहाण हुन्छ त्यसलाई पनि राम्रो सँग जान्दछ। जब विनष्ट भएको विचिकित्सा पुनः उत्पति हुँदैन त्यसलाई पनि राम्रोसँग जान्दछ ।

मानिसको मनमा विविध कारणले अनेक प्रकारका विचिकित्सा (सन्देश) हरू उत्पन्न भइरहन्छन् । विपश्यना साधनामा प्रवेश गरेका साधकहरूमा पनि उसका पूर्वधारणाहरू, विचारहरू, मान्यताहरूका कारण मनमा अनेक सन्देह उत्पन्न हुन्छन् । महासतिपट्ठान वा विपश्यना साधना अत्यन्त शुद्ध साधना हो । यस साधनामा धम्मका जुन नियमहरूका कारण बन्धनहरू उत्पत्ति हुन्छन् धम्मका तिनै नियमहरूमा समभावका बीज छरेर मोक्षको पक्षमा क्रियाशील गराइन्छ तर मोक्षको नाममा संसारमा ईश्वर, गुरू, आत्मा, धर्म, आदिसँग जोडिएका अनेक मान्यताहरू, दर्शनहरू, कर्मकाण्डहरू प्रचलित छन् ।

यस्ता आध्यात्मिक धारणा ग्रहण गरेका साधक जब विपश्यना साधनामा प्रवेश गर्छ, जब उसले साधनाविधिमा श्वासप्रश्वास र

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

संवेदनाहरूप्रति जागरूक र संप्रज्ञानी बन्नुपर्ने साधनालाई देख्छ त्यस क्षणमा पनि साधकको मनमा अनेक सन्देहपूर्ण प्रश्न उठ्न थाल्छन् । त्यतिबेला ऊ सोच्न थाल्छ कि यो कसरी धर्म भयो ?, यो कसरी मोक्ष साधना भयो ?, गुरू, ईश्वर, जप, मन्त्र, पूजा आदिको अनुपस्थितिमा पनि कसरी धर्मसाधना भयो ? कतै धर्म, ईश्वर, गुरू परम्परा विरोधी नास्तिक साधनामा प्रवेश गरिरहेको त छैन ? जस्ता सन्देह साधकको मनमा उत्पन्न हुन थाल्छ ।

धर्मानुपश्यना साधनाको साधकमा जब पूर्वधारणाका कारण मनमा सन्देह उठ्छ, उसले यो मात्र जान्दछ कि सन्देह पनि संवेदना मात्र हो, अन्ततः यो पनि विलाएर जान्छ । यस्तो तथ्य बुझेको साधकले यही संवेदनामाथि समभावी साधना गर्छ । जब साधनाका कारण मनको सन्देह विलय हुन्छ, जब अनुत्पन्न सन्देह पुनः उत्पति हुन्छ, जब अनवरत साधनाका कारण सन्देहका सम्पूर्ण संस्कारबीज नष्ट भई सन्देह पुनः उत्पति नै हुँदैन, उसले सम्पूर्ण अवस्थालाई जस्तो छ त्यस्तैरूपमा जान्दछ । जब साधक यसरी धर्महरूमाथि धर्मानुपश्यना साधना गर्दै जान्छ । एक दीर्घकालीन साधनाद्वारा ऊ पनि कायानुपश्यना, वेदनानुपश्यना, चित्तानुपश्यनाका साधक झैँ साधनाका उल्लिखित बाह्र चरण पार गर्दै निर्वाण लक्ष्यतर्फ बढ्छ । भगवान् यसको व्याख्या गर्दै भन्नुहुन्छ-

> "इति अज्झत्तं वा धम्मेसु धम्मानुपस्सी विहरति, बहिद्धा वा धम्मेसु धम्मानुपस्सी विहरति, अज्झत्तबहिद्धा वा धम्मेसु धम्मानुपस्सी विहरति । समुदयधम्मानुपस्सी वा धम्मेसु विहरति, वयधम्मानुपस्सी वा धम्मेसु विहरति, समुदयवयधम्मानुपस्सी वा धम्मेसु विहरति । 'अत्थि धम्मां'ति वा पनस्स सति पच्चुपट्ठिता होति । यावदेव ञाणमत्ताय पटिस्सतिमत्ताय, अनिस्सितो च विहरित, न च किञ्चि लोके उपादयति । एवम्पि खो, भिक्खवे, भिक्खु धम्मेसु धम्मानुपस्सी विहरति पञ्चसु नीवरणेसु ।

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

अर्थात् उसले यस प्रकार बाहिरी धर्ममा धर्मानुपश्यी भएर विहार गर्छ । भित्री धर्ममा धर्मानुपश्यी भएर विहार गर्छ । बाहिर-भित्र (सर्वत्र) धर्ममा धर्मानुपश्यी भएर विहार गर्छ । समुदयधर्मानुपश्यी भएर धर्ममा विहार गर्छ वा व्यय धर्मानुपश्यी भएर धर्ममा विहार गर्छ । समुदयव्ययधर्मानुपश्यी भएर धर्ममा विहार गर्छ । उसको स्मृति (यो यथार्थमा) प्रतिष्ठापित हुन्छ कि यो धर्म हो । जबसम्म मात्र ज्ञान, मात्र दर्शन बनिरहन्छ तबसम्म त्यसमा अनाश्रित भएर विहार गर्छ र उसले लोक (इन्द्रियको क्षेत्र) मा केही पनि ग्रहण गर्दैन । भिक्षुहरू हो ! यस प्रकार पनि कोही भिक्षु पाँच निवरणहरूमा धर्मानुपश्यी भएर विहार गर्छ ।

अन्ततः चित्तका पाँच मूल निवरणहरूलाई आधार बनाएर धर्मानुपश्यनामा समाहित साधक जब यी निवरणहरूबाट संवेदनाहरू उत्पन्न हुन थाल्छन्, उसले यी संवेदनाहरूलाई पनि रागपूर्ण र द्वेषपूर्ण देख्छ र त्यसको भोग गर्दैन । ऊ मनमा कामइच्छा, द्वेष, आलश्य, उद्वेग-खेद, सन्देह उपस्थित हुँदा पनि ग्लानिपूर्ण हुँदैन । ऊ यी संवेदनाहरूका स्वभावलाई समचित्तयुक्तरूपमा अवलोकन गरिरहन्छ । सतत मनको भोक्ता स्वभावलाई परिवर्तन गरिरहन्छ र विकारका जरालाई समभावी प्रज्ञाद्वारा काटिरहन्छ ।

अन्ततः साधनाको यही प्रक्रियाद्वारा साधकको स्मृति (चेतना वा जागरूकता) यो यथार्थमा प्रतिस्थापित हुन्छ कि चित्तका यी सम्पूर्ण धर्महरू संवेदनामात्र हुन् वा चित्तले धारणा गरेको धर्महरू अनित्य, क्षणभङ्गुर, नाशवान् तरङ्ग हुन् । धर्मको यस अनित्यभावको यथार्थ बोधसँगै साधकले अनात्मबोधको क्षेत्र पार गरेर निर्वाण क्षेत्रमा प्रवेश गर्छ । जब साधकले निर्वाण प्राप्त गर्छ, यस अवस्थामा 'म' बोध नष्ट भएको साधकमा दर्शन मात्र शेष रहन्छ । यस स्थितिमा उसले लोक (काय) मा अनाश्रित भएर विहार गर्छ । मन समभावी बनेकाले उसले लोक वा इन्द्रियका क्षेत्रमा केही पनि ग्रहण गर्दैन । यस प्रकार पनि कोही भिक्षु पाँच निवरणमा धर्मानुपश्यी भएर विहार गर्छ । उसले पाँच

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

निवरणमा धर्मानुपश्यना साधना गरी निर्वाण प्राप्त गर्छ ।

धर्मानुपश्यना छवटापर्व (साधनाविधि) मध्ये निवरणपर्वको व्याख्या समाप्त भएको छ । यसपछि भगवान् मानिसको पाँच स्कन्धहरूमा गरिने धर्मानुपश्यना साधनाको व्याख्यामा प्रवेश गर्नुहुन्छ ।

५.२. धर्मनुपश्यना-स्कन्धपर्व

स्कन्धपर्व

सर्वप्रथम के हो स्कन्ध वा पाँच स्कन्ध ? मानिस स्वयंलाई 'म' भन्छ तर गहिराइमा मानिसको देहसत्ता देह र चित्तको संयोजनबाट निर्मित छ । मानिसको जीवनसत्तामा देह (रूप) एक छ तर चित्तका चार खण्ड छन् । यी चार खण्ड भनेका विज्ञान, संज्ञा, वेदना, संस्कार हुन् । यसरी देह र चित्तको संयोजनबाट एक देहसत्ता उत्पन्न भएको छ । यस सत्तालाई नै पञ्च स्कन्ध भनिन्छ । यथार्थ वा सूक्ष्मतम तहमा पञ्च स्कन्ध (काय र चित्त) पनि परमाणुको पुञ्जरूपी तरङ्ग मात्र हुन् तर पूर्णरूपमा स्थूल प्रतीत भइरहेकाले मानिस पञ्च स्कन्धको तरङ्ग स्वरूपलाई अनुभूति गर्न असमर्थ छ । यस कारण मानिसमा पञ्च स्कन्धप्रति 'म' र 'मेरो देह' आदि आशक्ति उत्पन्न भएका छन् । पञ्च स्कन्धप्रतिको यो 'म' रूपी अहंभावलाई नै सम्पूर्ण शास्त्रहरूले मूल अविद्या, मूल अज्ञान वा मूल बन्धनको संज्ञा दिएका छन् । सम्पूर्ण शास्त्र यस तथ्यमा एक मत छन् कि जबसम्म यो मूल अविद्या वा 'म' भाव समाप्त हुँदैन तबसम्म मानिसमा भोक्ताभाव नाश नहुने भएकाले निर्वाण प्राप्ति सम्भव हुँदैन ।

यस स्थितिमा प्रश्न उठ्छ कि कसरी यो 'म' भाव समाप्त हुन्छ ? भगवान् बुद्धको मत अनुसार यो म भावको समाप्ति पञ्च स्कन्धमाथिको धर्मानुपश्यना साधनाद्वारा नै सम्भव छ । भगवान्ले तलका श्लोकहरूमा पञ्च स्कन्धमाथि साधना गरी 'म' भाव नष्ट गर्ने साधनाविधिको व्याख्या गर्नुभएको छ । स्मरणरहोस् माथि व्याख्या गरिएका कायानुपश्यना,

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

चित्तानुपश्यना, वेदनानुपश्यना, धर्मानुपश्यना (निवरणपर्व) साधनाका ध्येय पनि यही पाँच स्कन्धप्रतिको 'म' र 'मेरो देह' जस्ता आशक्तिलाई नष्ट गर्नु नै हो । यहाँ पाँच स्कन्धमाथि धर्मानुपश्यना साधना कसरी गरिन्छ ? भन्ने प्रश्नको व्याख्या गर्दै भगवान् भन्नुहुन्छ-

"पुन चपरं, भिक्खवे, भिक्खु धम्मेसु धम्मानुपस्सी विहरति पञ्चसु उपादानक्खन्धेसु । कथञ्च पन, भिक्खवे, भिक्खु धम्मेसु धम्मानुपस्सी विहरति पञ्चसु उपादानक्खन्धेसु ? इध, भिक्खवे, भिक्खु- 'इति रूपं, इति रूपस्स समुदयो, इति रूपस्स अत्थङ्गमो; इति वेदना, इति वेदनाय समुदयो, इति वेदनाय अत्थङ्गमो; इति सञ्ञा; इति सञ्ञाय समुदयो, इति सञ्ञाय अत्थङ्गमो; इति सङ्खारा, इति सङ्खारानं समुदयो, इति सङ्खारानं अत्थङ्गमो; इति विञ्ञाणं, इति विञ्ञाणस्स समुदयो, इति विञ्ञाणस्स अत्थङ्गमो'ति ।"

अर्थात् हे भिक्षुह हो ! (कोही) भिक्षु पाँच उपादान स्कन्ध धर्ममा धर्मानुपश्यी भएर विहार गर्छ । भिक्षुहरू ! कोही भिक्षुहरू अनुभव गर्छ कि यो रूप हो, यो रूपको समुदय हो, यो रूपको विलय हो, यो वेदना हो, यो वेदनाको समुदय हो, यो वेदनाको विलय हो, यो संज्ञा हो, यो संज्ञाको समुदय हो, यो संज्ञाको विलय हो, यो संस्कार हो, यो संस्कारको समुदय हो, यो संस्कारको विलय हो, यो विज्ञान हो, यो विज्ञानको समुदय हो, यो विज्ञानको विलय हो ।

पाँच स्कन्धमाथिको साधना रूप वा काय स्कन्धबाट प्रारम्भ हुन्छ । कायमा आनापानसति वा अन्य साधनाविधिद्वारा संवेदनाहरू उत्पन्न गरेर नै प्रारम्भ गरिन्छ । जब कायको क्षेत्रमा संवेदना उत्पन्न हुन्छन्, साधकले कायलाई शिरदेखि पैतलासम्म र पैतलादेखि शिरसम्म सूक्ष्म सूक्ष्मतर, सूक्ष्मतम एकाईमा टुक्र्याउँदै कायस्कन्धमा धर्मानुपश्यना साधना गर्छ । कायस्कन्धमा जब साधनाद्वारा सूक्ष्म परमाणु उत्पन्न भई उदय-व्यय तरङ्गको स्पष्ट अनुभुति हुन प्रारम्भ हुन्छ, जब साधनाद्वारा सम्पूर्ण काय क्षेत्र तरङ्गैतरङ्गमा परिणत हुन्छ यस्तो

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

अवस्थामा पन्चस्कन्धमाथि धर्मानुपश्यना साधना गरिरहेका साधकले अनुभव गर्दछ कि यो काय हो वा यो काय तरङ्गैतरङ्गको पुञ्ज मात्र हो । यसरी कायमा धर्मानुपश्यना साधना गरिरहेका साधक कायमा उत्पन्न संवेदनाहरूप्रति आतापी, स्मृतिवान् र प्रज्ञावान् बनिरहन्छ ।

जब कायस्कन्धमा यसरी संवेदना उत्पन्न हुन्छन्, काय र चित्तको अन्योन्याश्रित सम्बन्धका कारण चित्तक्षेत्रमा पनि संवेदना उत्पन्न हुन थाल्छन् । जब चित्तक्षेत्र वा चित्तका चार स्कन्धमा संवेदना उत्पन्न हुन सुरू गर्छ, पाँच स्कन्धमा धर्मानुपश्यना साधना गरिरहेका साधकले झैं उसले पनि चित्त (विज्ञान, संज्ञा, वेदना, संस्कार) स्कन्धमा पनि धर्मानुपश्यनाको साधना प्रारम्भ गर्छ । उसले चित्तका चार स्कन्धमा उत्पन्न संवेदनाका उदय-व्ययरूपी अनित्य स्वभावलाई यथाभूतरूपमा अवलोकन गर्छ । जब साधकले साधनालाई निरन्तरता दिँदै जान्छ, दीर्घकालको साधना पश्चात् चित्तस्कन्धलाई पनि चार खण्डमा विभाजन गरी विज्ञानस्कन्ध, संज्ञास्कन्ध, वेदनास्कन्ध र संस्कारस्कन्धका रूपमा पृथकपृथक साधना गर्न समर्थ हुन्छ । यसरी चित्तस्कन्धलाई स्पष्टरूपमा चार स्कन्धहरूमा विभाजन गरी साधना गर्ने क्षमता राख्ने साधकमा अनागामी अवस्थाबाट अरहत अवस्थातर्फ प्रवेश गरी साधनाको उच्च अवस्था प्राप्त हुन्छ । जब साधक पञ्चस्कन्धको साधनालाई दीर्घकालसम्म निरन्तरता दिइरहन्छ, शनैःशनैः पाँच स्कन्धधर्ममा धर्मानुपश्यना गरिरहेका साधना पनि कायनानुपश्यना, वेदनानुपश्यना, चित्तानुपश्यनाका साधक झैं साधनाका उल्लिखित बाह्र चरणबाट गुज्रिँदै निर्वाण लक्ष्यतर्फ प्रस्थान गर्छ । भगवान् यस तथ्यलाई व्याख्या गर्दै भन्नुहुन्छ–

> "इति अज्झत्तं वा धम्मेसु धम्मानुपस्सी विहरति, बहिद्धा वा धम्मेसु धम्मानुपस्सी विहरति, अज्झत्तबहिद्धा वा धम्मेसु धम्मानुपस्सी विहरति । समुदयधम्मानुपस्सी वा धम्मेसु विहरति, वयधम्मानुपस्सी वा धम्मेसु विहरति, समुदयवयधम्मानुपस्सी वा धम्मेसु विहरति, 'अत्थि धम्मा'ति

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

वा पनस्स सति पच्चुपट्ठिता होति । यावदेव ञाणमत्ताय पटिस्सतिमत्ताय, अनिस्सितो च विहरित, न च किञ्चि लोके उपादियति । एवम्पि खो, भिक्खवे, भिक्खु धम्मेसु धम्मानुपस्सी विहरति पञ्चसु उपादानक्खन्धेसु ।"

अर्थात् यस प्रकार उसले बाहिर धर्ममा धर्मानुपश्यी भएर विहार गर्छ । भित्र धर्ममा धर्मानुपश्यी भएर विहार गर्छ । बाहिर-भित्र (सर्वत्र) धर्मानुपश्यी भएर विहार गर्छ । समुदयधर्मानुपश्यी भएर धर्ममा विहार गर्छ । व्ययधर्मानुपश्यी भएर धर्ममा विहार गर्दछ । समुदयव्ययधर्मानुपश्यी भएर धर्ममा विहार गर्छ । जबसम्म उसको स्मृति (यो यथार्थमा) प्रतिष्ठापित भएर यो धर्म हो भन्ने ज्ञान रहन्छ तबसम्म उसमा मात्र ज्ञान, मात्र दर्शन बनिरहन्छ र त्यसमा अनाश्रित भएर विहार गर्छ । उसले लोक (इन्द्रियको क्षेत्र) मा केही पनि ग्रहण गर्दैन । भिक्षुहरू हो ! यस प्रकार पनि कोही भिक्षु पाँच उपादान स्कन्धधर्ममा धर्मानुपश्यी भएर विहार गर्छ ।

महासतिपट्ठानको अन्य साधनाविधि झैं पञ्चस्कन्धलाई आधार बनाएर धर्मानुपश्यना साधना गर्ने साधक पनि पञ्चस्कन्धको बाहिर धर्म, भित्र धर्म, भित्र-बाहिर धर्ममा धर्मानुपश्यी भएर विहार गर्छ । उसले पन्चस्कन्धको धर्म (संवेदना) को समुदय-व्ययमा धर्मानुपश्यी भएर विहार गर्छ । अन्ततः अन्य साधनाका विधि झैं भङ्ग, अनित्य बोध, अनात्म बोधका चरण पार गर्दै साधक यो यथार्थमा प्रतिस्थापित हुन्छ कि यो पञ्चस्कन्ध भन्नु पनि तरङ्गैतरङ्ग हो । उसलाई यो यर्थाथरूपमा बोध हुन्छ कि यो पञ्चस्कन्धमा म र मेरो आदिरूप वस्तु केही पनि उपस्थित छैन । जब साधकको अवचेतन मनले यो सत्यलाई स्वीकार गर्छ तब त्यस क्षणमा उसको स्मृति (चेतना) मा यही सत्य स्थापित हुन्छ । यस्तो चेतनामा स्थित साधकमा दर्शन मात्र (द्रष्टा होइन) शेष रहन्छ र उसले अनाश्रित, आलम्बनरहित, शुद्ध चित्त भएर विहार गर्छ । दीर्घसाधनाद्वारा चित्त पूर्ण समभावी भएकाले उसले लोक वा इन्द्रियको क्षेत्रमा केही पनि संवेदना ग्रहण गर्दैन । यस प्रकार कोही

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

भिक्षु पाँच उपादान स्कन्धको धर्ममा धर्मानुपश्यी भएर विहार गर्छ । पाँच स्कन्ध्पर्व पश्चात् भगवान् आयतनपर्वमा गरिने धर्मानुपश्यना साधना विधिको व्याख्यामा प्रवेश गर्नुहुन्छ ।

५.३. धर्मानुपश्यना-आयतनपर्व

सर्वप्रथम आयतनको अर्थ के हो ?

आयतनको अर्थ द्वार हो । मानिसको जीवनसत्तामा स्थूल देहका पाँच (नाक, कान, आँखा, जिब्रो, छाला) र मनसहित ६ इन्द्रिय हुन्छन् । यिनै इन्द्रिय वा द्वारलाई आयतन भनिन्छ । यी प्रत्येक द्वार वा इन्द्रियका आ-आफ्ना विषय (आलम्वन) पनि छन्, जसमा गन्ध, शब्द, रूप, रस, स्पर्श र धर्म पर्छन् । इन्द्रियहरूलाई आन्तरिक आयतन र उल्लिखित बाह्य विषयलाई बाह्य आयतन भनिन्छ । भित्री आयतन र बाह्य आयतनहरूका मिलनका कारण मानिसमा संवेदना उत्पन्न हुन्छन् । जब मानिस काय वा चित्तमा उत्पन्न हुने संवेदनालाई भोग गर्छ तब बन्धनहरू निर्वाण हुन पुग्छन् र संस्काररूपी गाँठो उत्पत्ति हुन पुग्छन् ।

आयतनपर्वमा भगवान्ले यिनै ६ इन्द्रियहरू र ती इन्द्रियहरूका विषयहरूका बीचमा जब मिलन हुन्छ त्यस क्षणमा उत्पन्न हुने संवेदनाहरूमाथि कसरी धर्मानुपश्यना साधना गरिन्छ ? भन्ने साधनाविधिको व्याख्या गर्नुभएको छ । भगवान् सधैं झैं प्रश्नोत्तरको शैलीमा भिक्षुहरूलाई सोध्नुहुन्छ कि यी ६ आयतन वा इन्द्रियहरूमा कसरी धर्मानुपश्यना साधना गरिन्छ ? अनि भगवान् स्वयं यी प्रश्नको उत्तर दिंदै भन्नुहुन्छ-

> **"पुन चपरं, भिक्खवे, भिक्खु धम्मेसु धम्मानुपस्सी विहरति छसु अंज्झत्तिकबाहिरेसु आयतनेसु । कथञ्च पन, भिक्खवे, भिक्खु धम्मेसु धम्मानुपस्सी विहरति छसु अज्झत्तिकबाहिरेसु आयतनेसु ?"**

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

अर्थात् हे भिक्षुहरू हो ! कोही भिक्षु यी छवटा भित्रीबाहिरी आयतन धर्ममा धर्मानुपश्यी भएर विहार गर्छ । भिक्षुहरू हो ! कोही भिक्षु यी छवटा भित्री बाहिरी आयतन धर्ममा कसरी धर्मानुपश्यी भएर विहार गर्छ ? यसको व्याख्या गर्दै भगवान् भन्नुहुन्छ-

> **"इध, भिक्खवे, भिक्खु चक्खुञ्च पजानाति, रूपे च पजानाति यञ्च तदुभयं पटिच्च उप्पज्जति संयोजनं तञ्च पजानाति, यथा च अनुप्पन्नस्स संयोजनस्स उप्पादो होति तञ्च पजानाति, यथा च 'उप्पन्नस्स संयोजनस्स पहानं होति तञ्च पजानाति, यथा च पहीनस्स संयोजनस्स आयतिं अनुप्पादो होति तञ्च पजानाति ।"**

यहाँ भिक्षुहरू (कोही) भिक्षु चक्षुलाई राम्रोसँग जान्दछ, रूपलाई राम्रोसँग जान्दछ । यी दुई (चक्षु र रूप) को प्रत्यय वा कारणबाट जुन संयोजन (बन्धन) उत्पन्न हुन्छ त्यो पनि राम्रोसँग जान्दछ र जुन प्रकार अनुत्पन्न संयोजन (बन्धन) को उत्पत्ति हुन्छ त्यो पनि राम्रोसँग जान्दछ । जुन प्रकार उत्पन्न भएको संयोजनको प्रहाण (विलय) हुन्छ त्यो पनि राम्रोसँग जान्दछ र जुन प्रकार विनष्ट भएको संयोजनको पुनः उत्पति हुँदैन त्यो पनि राम्रोसँग जान्दछ ।

भगवान् भन्नुहुन्छ कि आयतनपर्वमा धर्मानुपश्यना साधना गर्ने साधक सर्वप्रथम जीवनसत्तामा छवटा इन्द्रिय छन् अनि बाह्य जगतमा यी इन्द्रियका छवटै विषय छन् भन्ने तथ्यलाई राम्रोसँग जान्दछ । ऊ स्वयंमा चक्षु इन्द्रिय उपस्थित छ भन्ने यथार्थलाई राम्रोसँग जान्दछ। यो चक्षु इन्द्रियका असङ्ख्य प्रिय अप्रिय रूप (दृश्य) विषय छन् भन्ने तथ्यलाई पनि राम्रो सँग जान्दछ । जब चक्षु र रूपको बीचमा संयोग हुन्छ र यही संयोजनका कारण चित्तमा जब संस्कार वा बन्धन उत्पन्न हुन्छ उसले त्यो बन्धन उत्पन्न भएको क्षणलाई पनि राम्रोसँग जान्दछ । धर्मानुपश्यनाका साधकले यस क्षणमा चित्तमा उत्पन्न यस बन्धनलाई यथाभूतरूपमा अवलोकन गर्छ ।

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

जब साधक यसरी प्रतिक्रियाविहिन बन्छ, यस स्थितिमा नयाँ बन्धन उत्पन्न नहुने मात्र नभई चित्तमा सङ्ग्रह भएका चक्षु र रूपसम्बन्धी अनुत्पन्न (दबेका) संस्कारहरू पनि चित्तको सतहमा उत्रिएर आउन थाल्छन् । जब यसरी अनुत्पन्न संस्कारहरू उत्पन्न हुन्छन् उसले त्यस उपस्थितिलाई पनि बोध गर्छ । यसरी साधनालाई निरन्तरता दिँदै जाँदा जब संस्कारहरू पूर्णरूपमा नष्ट हुन्छन्, उसले त्यस स्थितिलाई पनि जान्दछ । संस्कार जरादेखि नै उखेलिएकाले जब चक्षु र रूपसम्बन्धी कुनै नयाँ बन्धन उत्पत्ति नै हुँदैनन् वा विनष्ट भएको संयोजन पुनः उत्पन्न हुँदैन उसले त्यस स्थितिलाई पनि राम्रोसँग जान्दछ । उसले माथि व्याख्या गरिएका सम्पूर्ण स्थितिमा जे भाषमान सत्य प्रकट भइरहेको छ त्यस भाषमान सत्यलाई शुद्धभावमा बोध गर्छ । उसले यी सम्पूर्ण स्थितिहरूमा चित्तको जागरूकता र समभावलाई झन्झन् पूर्ण बनाइरहन्छ ।

चक्षु आयतनमा गरिने साधनाको व्याख्या पश्चात् भगवान् श्रोत्र आयतनमा गरिने धर्मानुपश्यना साधनाको व्याख्यामा पवेश गर्दै भन्नुहुन्छ–

> **"सोतञ्च पजानाति, सद्दे च पजानाति, यञ्च तदुभयं पटिच्च उप्पज्जति संयोजनं तञ्च पजानाति, यथा च अनुप्पन्नस्स संयोजनस्स उप्पादो होति तञ्च पजानाति, यथा च उप्पन्नस्स संयोजनस्स पहानं होति तञ्च पजानाति, यथा च पहीनस्स संयोजनस्स आयतिं अनुप्पादो होति तञ्च पजानाति ।"**

अर्थात् उसले श्रोत्र (कान) लाई पनि राम्रोसँग जान्दछ र शब्दलाई पनि राम्रोसँग जान्दछ । यी दुई (श्रोत्र र शब्द) को प्रत्यय (कारण) बाट जुन संयोजन (बन्धन) उत्पन्न हुन्छ त्यो पनि राम्रोसँग जान्दछ र जुन प्रकार अनुत्पन्न संयोजनको उत्पत्ति हुन्छ त्यो पनि राम्रोसँग जान्दछ । अनि उत्पन्न संयोजनको प्रहाण (विलय) हुन्छ त्यो पनि राम्रोसँग जान्दछ र विनष्ट भएको संयोजन पुन उत्पत्ति हुँदैन त्यो पनि राम्रोसँग जान्दछ ।

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

धर्मानुपश्यना साधनाको जागरूक साधकले स्वयंमा उपस्थित श्रोत्र (कान) इन्द्रियलाई राम्रोसँग जान्दछ। संसारमा श्रोत्रका अनेक विषय छन् भन्ने यथार्थलाई पनि जान्दछ। उसले श्रोत्रका प्रिय विषय (शब्द) र अप्रिय विषय (शब्द) लाई पनि राम्रोसँग जान्दछ। जब श्रोत्र र शब्दको मिलनको कारण मनमा प्रशंसा, सम्मान अपमान, गाली प्राप्त हुँदा जुन रागपूर्ण र द्वेषपूर्ण बन्धन उत्पन्न हुन थाल्छ उसले ती बन्धनहरूका विद्यमान अवस्थालाई पनि राम्रोसँग जान्दछ। अपमान, गाली आदिका कारण मनमा दुःख, पीडा, व्याकुलता (संवेदना) उत्पन्न हुँदा उसले दुःखी छु भन्ने जान्दछ। प्रशंशा, सम्मान आदिका कारण मनमा सुखद् संवेदना उत्पन्न हुँदा पनि बेहोसपूर्णरूपमा खुसी वा आनन्दित हुँदैन। उसले म सम्मान, प्रशंसाका कारण खुसी भइरहेको छु भन्ने बुझ्छ। साधनाका दृष्टिले यो असाधारण प्रतीत हुन्छ। यसरी यथावत संवेदनाहरूलाई जानी रहँदा नयाँ बन्धन उत्पन्न नहुने मात्र नभई अनुत्पन्न (गढेका) श्रोत्र र शब्द सम्बन्धी संस्कारहरू चित्तमा उत्पन्न हुन थाल्छन्।

जब यसरी अनुउत्पन्न संस्कारको उत्पत्ति हुन्छ ऊ त्यस स्थितिलाई पनि राम्रोसँग जान्दछ। उसले यी क्षणहरूमा संवेदनाहरूको उदय र व्ययरूप मूल स्वभावलाई साक्षी भावमा अवलोकन गर्छ। यस साधना प्रक्रियामा जब उत्पन्न भएको बन्धनहरूका प्रहाण (नाश) हुन्छ उसले त्यसलाई पनि जान्दछ। यसरी धर्मानुपश्यनाको दीर्घसाधनाद्वारा साधकले समभावी वा शुद्ध चित्तस्थिति प्राप्त गर्छ। यतिबेला उसले त्यस्तो अवस्था प्राप्त गर्छ कि जहाँ विनष्ट भएका विकार वा बन्धनहरू पुनः उत्पत्ति नै हुँदैन। जब साधकले साधनाको यो विशिष्ट स्थिति प्राप्त गर्छ, उसले यस स्थितिलाई पनि जान्दछ। स्मरणरहोस् कसैले थुकिदिँदा, अपमान गर्दा पनि भगवान् बुद्धको समभाव नष्ट नभए झैँ यो स्थिति प्राप्त गर्ने साधकको समभाव कुनै स्थितिमा नष्ट हुँदैन। श्रोत्रआयतनमा गरिने साधनाको व्याख्या पश्चात् भगवान् घ्राण (नाक) आयतनमा गरिने धर्मानुपश्यना साधनाको व्याख्यामा प्रवेश गर्दै भन्नुहुन्छ–

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

"घानञ्य पजानाति, गन्धे च पजानाति, यञ्च तदुभयं पटिच्च उप्पज्जति संयोजनं तञ्च पजानाति, यथा च अनुप्पन्नस्स संयोजनस्स उप्पादो होति तञ्च पजानाति, यथा च उप्पन्नस्स संयोजनस्स पहानं होति तञ्च पजानाति, यथा च पहीनस्स संयोजनस्स आयतिं अनुप्पादो होति तञ्च पजानाति ।"

अर्थात् उसले घ्राणलाई राम्रोसँग जान्दछ, गन्धलाई पनि राम्रोसँग जान्दछ । यी दुई (घ्राण र गन्ध) को प्रत्यय (कारण) बाट जुन संयोजन (बन्धन) उत्पन्न हुन्छ त्यसलाई पनि राम्रोसँग जान्दछ र जुन प्रकार अनुत्पन्न संयोजनको उत्पत्ति हुन्छ त्यसलाई पनि राम्रोसँग जान्दछ । त्यस्तै जुन प्रकार उत्पन्न संयोजनको प्रहाण (विलय) हुन्छ त्यसलाई पनि राम्रोसँग जान्दछ र जुन प्रकार विनष्ट भएको संयोजनको पुनः उत्पत्ति हुँदैन त्यसलाई पनि राम्रोसँग जान्दछ ।

घ्राणआयतनमा धर्मानुपश्यना गर्ने साधकले स्वयंमा उपस्थित नाक वा घ्राण इन्द्रियलाई राम्रोसँग जान्दछ । संसारमा घ्राणसँग सम्बन्धित असङ्ख्य प्रिय, अप्रिय विषय छन् भन्ने यथार्थलाई पनि राम्रोसँग जान्दछ । जब घ्राण र विषयको मिलनबाट सुखद, दुःखद गन्ध (संवेदना) उत्पन्न हुन्छ उसले त्यसलाई पनि यथाभूतरूपमा जान्दछ । उसले ती रागपूर्ण र द्वेषपूर्ण संवेदनामाथि बेहोसपूर्ण प्रतिक्रिया दिंदा जब बन्धन उत्पन्न हुन्छ त्यसलाई पनि राम्रोसँग जान्दछ । जब घ्राण र विषयको मिलबाट सुखद र दुखद गन्ध (संवेदना) हरू उत्पन्न हुन्छ ऊ न प्रिय गन्धमा आनन्द मानेर डुब्छ न अप्रिय गन्धबाट टाढा भाग्ने प्रयत्न गर्छ । बरू जागरूकतापूर्ण द्रष्टा भावमा यी संवेदना जे जस्ता छन् त्यहीरूपमा अवलोकन गर्छ । यसरी यथाभूतरूपमा गन्ध (संवेदना) लाई अनुभूति गर्दा नयाँ संस्कार उत्पन्न नहुने मात्र नभई अनुत्पन्न (गढेका) संस्कार पनि चित्तको सतहमा उत्रेर आउँछन् ।

जब अनुत्पन्न बन्धनको उत्पत्ति हुन्छ उसले त्यसलाई पनि राम्रोसँग जान्दछ । यसरी साधना गरिरहँदा जब उत्पन्न भएका संयोजनहरू विलय हुन्छ उसले त्यसलाई पनि राम्रोसँग जान्दछ । दीर्घकालीन

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

साधनाद्वारा विनष्ट भएको बन्धनको पुनः उत्पति नहुने जुन स्थिति प्राप्त हुन्छ उसले त्यसलाई पनि राम्रोसँग जान्दछ । धर्मानुपश्यी साधक यसरी मनको समभावलाई पुष्टि गरिरहन्छ । अन्तत साधक यही साधना प्रक्रियाद्वारा शनैःशनैः निर्वाण लक्ष्यतर्फ बढ्छ ।

श्रोत्रआयतनमा गरिने धर्मानुपश्यना साधनाको व्याख्या पश्चात् भगवान् जिब्रो आयतनमा गरिने धर्मानुपश्यना साधनाविधिको व्याख्या गर्दै भन्नुहुन्छ-

> **"जिव्हञ्च पजानाति, रसे च पजानाति, यञ्च तदुभयं पटिच्च उप्पज्जति संयोजनं तञ्च पजानाति, यथा च अनुप्पन्नस्स संयोजनस्स उप्पादो होति तञ्च पजानाति, यथा च उप्पन्नस्स संयोजनस्स पहानं होति तञ्च पजानाति, यथा च पहीनस्स संयोजनस्स आयतिं अनुप्पादो होति तञ्च पजानाति ।"**

अर्थात् उसले जिब्रोलाई राम्रोसँग जान्दछ र रसलाई पनि राम्रोसँग जान्दछ । यी दुई जिब्रो र रसको प्रत्यय (कारण) बाट जुन संयोजन (बन्धन) उत्पन्न हुन्छ त्यसलाई पनि राम्रोसँग जान्दछ । त्यस्तै जुन प्रकार अनुत्पन्न संयोजनको उत्पत्ति हुन्छ त्यसलाई पनि राम्रोसँग जान्दछ र जुन प्रकार उत्पन्न संयोजनको प्रहाण हुन्छ त्यसलाई पनि राम्रोसँग जान्दछ । अनि जुन प्रकार विनष्ट भएको संयोजनको पुनः उत्पति हुँदैन त्यसलाई पनि राम्रोसँग जान्दछ ।

छवटा आयतनहरूमा धर्मानुपश्यना साधना गरिरहेका साधकले जिब्रोलाई राम्रोसँग जान्दछ । जिब्रोको असङ्ख्य प्रिय, अप्रिय रस वा स्वादका विषयलाई पनि राम्रोसँग जान्दछ । जब जिब्रो र विषयको मिलनबाट मीठो, नमीठोरूपी जुन सुखद र दुखद संवेदना उत्पन्न हुन्छन् र अविद्याका कारण यी संवेदनालाई भोग गर्दा जुन बन्धन उत्पन्न हुन्छन् उसले ती बन्धनलाई पनि राम्रोसँग जान्दछ । एक धर्मानुपश्यी साधनाको रूपमा उसले यी संवेदनाहरूका गुण, धर्म, स्वभावलाई यथाभूतरूपमा हेर्छ । यस साधनालाई निरन्तरता

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

दिइरहेको खण्डमा गढेको जिब्रो र स्वादसँग जोडिएका संस्कारहरू चित्तमा उत्रिएर संवेदनाका रूपमा प्रकट हुन थाल्छन् । त्यस्तै अनुत्पन्न (गढेको) संयोजनहरू पनि उत्पति हुन पुग्छ । जब अनुत्पन्न संस्कारहरू उत्पन्न भई संवेदनाका रूपमा प्रकट हुन्छ, उसले त्यस स्थितिलाई पनि राम्रोसँग जान्दछ । सतत धर्मानुपश्यना साधनाको कारण जब उत्पन्न भएका संयोजनहरू विलय हुन्छन्, जब नष्ट भएका संयोजनहरू पुनः उत्पत्ति नहुने अवस्था प्राप्त हुन्छ, धर्मानुपश्यनाको साधकले ती सम्पूर्ण स्थितिलाई पनि राम्रोसँग जान्दछ । यी सम्पूर्ण स्थितिमा चित्तको जागरूकता र समभावलाई झन्झन् पूर्ण बनाइरहन्छ । जिब्रो आयतनमाथि गरिने साधनाको व्याख्या पश्चात् भगवान् त्वचा आयतनमाथि गरिने धर्मानुपश्यना साधनाको व्याख्या गर्दै भन्नुहुन्छ-

> **"कायञ्च पजानाति, फोट्ठब्बे च पजानाति, यञ्च तदुभयं पटिच्च उप्पज्जति संयोजनं तञ्च पजानाति, यथा च अनुप्पन्नस्स संयोजनस्स उप्पादो होति तञ्च पजानाति, यथा च उप्पन्नस्स संयोजनस्स पहानं होति तञ्च पजानाति, यथा च पहीनस्स संयोजनस्स आयतिं अनुप्पादो होति तञ्च पजानाति ।"**

अर्थात् उसले काय (त्वचा वा छाला) लाई पनि राम्रोसँग जान्दछ र स्पर्शलाई पनि राम्रोसँग जान्दछ । यी दुई त्वचा र स्पर्शको प्रत्यय (कारण) बाट जुन संयोजन (बन्धन) उत्पन्न हुन्छ त्यसलाई पनि राम्रोसँग जान्दछ र जुन प्रकार अनुत्पन्न संयोजन उत्पन्न हुन्छ त्यसलाई पनि राम्रोसँग जान्दछ । त्यस्तै जुन प्रकार उत्पन्न संयोजनको प्रहाण हुन्छ त्यसलाई पनि राम्रोसँग जान्दछ र जुन प्रकार विनष्ट भएको संयोजनको पुनः उत्पत्ति हुँदैन त्यसलाई पनि राम्रोसँग जान्दछ ।

छवटा आयतनमाथि धर्मानुपश्यना साधना गरिरहेका साधकले त्वचालाई पनि राम्रोसँग जान्दछ र त्वचाका प्रिय, अप्रिय स्पर्श (संवेदना)

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Katamandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

लाई पनि राम्रोसँग जान्दछ । जब त्वचा र विषयको मिलनबाट प्रिय, अप्रिय स्पर्श वा संवेदना उत्पन्न हुन्छन्, जब यी संवेदनाप्रति समभावी बन्न नसक्दा जुन बन्धन उत्पन्न हुन्छ उसले ती बन्धनका विद्यमानतालाई पनि राम्रोसँग जान्दछ । उसले यथाभूतरूपमा यी बन्धनलाई अवलोकन गर्दछ र सतत यथाभूत दर्शनका कारण जब अनुत्पन्न वा गढेका बन्धन चित्तमा उत्पति हुन्छ उसले ती बन्धनलाई पनि राम्रोसँग जान्दछ । सतत साधनाका कारण जब शनैःशनैः उत्पन्न भएका संयोजनहरू प्रहाण भई पुन संस्कारहरू उत्पत्ति नहुने अवस्था प्राप्त हुन्छ त्यसलाई पनि राम्रोसँग जान्दछ । ऊ यी सम्पूर्ण स्थितिमा स्मृतिवान् र समभावी बनिरहन्छ । धम्मका नियमहरूका कारण सतत जागरूकता र समभावको विस्तार प्राप्त गरिरहन्छ । त्वचा आयतनमाथि गरिने धर्मानुपश्यना साधनाको व्याख्या पश्चात् भगवान् मन आयतनमाथि गरिने धर्मानुपश्यना साधनाविधिको व्याख्या गर्दै भन्नुहुन्छ-

> **"मनञ्च पजानाति, धम्मे च पजानाति, यञ्च तदुभयं पटिच्च उप्पज्जति संयोजनं तञ्च पजानाति, यथा च अनुप्पन्नस्स संयोजनस्स उप्पादो होति तञ्च पजानाति, यथा च उप्पन्नस्स संयोजनस्स पहानं होति तञ्च पजानाति, यथा च पहीनस्स संयोजनस्स आयतिं अनुप्पादो होति तञ्च पजानाति ।"**

अर्थात् उसले मनलाई पनि राम्रोसँग जान्दछ । धर्म (मनले ग्रहण गरेको विषय) लाई पनि राम्रोसँग जान्दछ । यी दुई (मन र धर्म) को प्रत्यय (कारण) बाट जुन संयोजन (बन्धन) उत्पन्न हुन्छ त्यसलाई पनि राम्रोसँग जान्दछ र जुन प्रकार अनुत्पन्न संयोजन उत्पत्ति हुन्छ त्यसलाई पनि राम्रोसँग जान्दछ । त्यस्तै जुन प्रकार उत्पन्न संयोजन प्रहाण हुन्छ त्यसलाई पनि राम्रोसँग जान्दछ र जुन प्रकार विनष्ट भएको संयोजन पुनः उत्पति हुँदैन त्यसलाई पनि राम्रोसँग जान्दछ ।

महासतिपट्ठान साधनाको साधक मनप्रति जागरूक बन्छ । चित्त वा मनले प्रतिक्षण के धर्म (विषय, विचार, भाव आदि) ग्रहण गरिरहेको

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

छ त्यस स्थितिप्रति जागरूक रहन्छ र मन र धर्मको संयोजनबाट मनमा जुन संवेदना उत्पन्न भएका छन् ती संवेदनामाथि अन्ध प्रतिक्रिया उत्पन्न हुँदा जुन बन्धन उत्पन्न हुन्छ त्यसलाई पनि राम्रोसँग बोध गर्छ । उसले यी बन्धनलाई संप्रज्ञानपूर्वक जागरूक दृष्टिले अवलोकन गर्छ । यसका कारण नयाँ बन्धन उत्पन्न नभई चित्तमा गढेका संस्कारहरू पनि उत्पन्न हुन थाल्दछन् । जब यसरी अनुत्पन्न संयोजनहरू उत्पति हुन्छन् उसले त्यस स्थितिलाई पनि राम्रोसँग जान्दछ । उसले धर्मानुपश्यना साधनालाई निरन्तरता दिइरहन्छ र साधनाका कारण जब यी उत्पन्न संयोजनहरू विलय हुन्छन्, जब चित्तका संस्कारहरू नष्ट भएका कारण संयोजनहरू पुनः उत्पन्न नहुने निर्वाण अवस्था प्राप्त हुन्छ, धर्मानुपश्यी साधकले यी स्थितिलाई पनि राम्रोसँग जान्दछ । यसरी उसले सम्पूर्ण स्थितिमा चित्तको जागरूकता र समभावलाई पूर्ण गरिरहन्छ । अनि छवटा आयतनहरूमा धर्मानुपश्यना साधना गर्ने साधकले अन्त्यमा कायानुपश्यना, वेदनानुपश्यना र चित्तानुपश्यना साधनाका साधकले झैं ऊ पनि महासतिपट्ठान साधनाको उल्लिखित बाह्र चरणबाट गुज्रिँदै निर्वाणतर्फ बढ्छ । भगवान् यस यथार्थलाई व्याख्या गर्दै भन्नुहुन्छ-

> **"इति अज्भत्तं वा धम्मेसु धम्मानुपस्सी विहरति, बहिद्धा वा धम्मेसु धम्मानुपस्सी विहरति, अज्भत्तंबहिद्धा वा धम्मेसु धम्मानुपस्सी विहरति। समुदयधम्मानुपस्सी वा धम्मेसु विहरति, वयधम्मानुपस्सी वा धम्मेसु विहरति, समुदयवयधम्मानुपस्सी वा धम्मेसु विहरति । 'अत्थि धम्मां'ति वा पनस्स सति पच्चुपट्ठिता होति यावदेव ञाणमत्ताय पटिस्सतिमत्ताय, अनिस्सितो च विहरित, न च किञ्चि लोके उपादियति । एवम्पि खो, भिक्खवे, भिक्खु धम्मेसु धम्मानुपस्सी विहरति छसु अज्भत्तिकबाहिरेसु आयतनेसु ।"**

अर्थात् यस प्रकार उसले भित्र धर्ममा धर्मानुपश्यी भएर विहार गर्छ, बाहिर धर्ममा धर्मानुपश्यी भएर विहार गर्छ, भित्र-बाहिर (सर्वत्र)

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

धर्ममा धर्मानुपश्यी भएर विहार गर्छ, समुदय धर्मानुपश्यी भएर विहार गर्छ, व्यय धर्मानुपश्यी भएर विहार गर्छ, समुदयव्यय धर्मानुपश्यी भएर विहार गर्छ । यतिबेला उसको स्मृति (यो यथार्थमा) प्रतिस्थापित हुन्छ कि यो धर्म हो । जबसम्म मात्र ज्ञान, मात्र दर्शन बनिरहन्छ तबसम्म उसले अनाश्रित भएर विहार गर्छ र लोक (इन्द्रियको क्षेत्रमा) केही पनि ग्रहण गर्दैन । भिक्षुहरू हो ! यस प्रकार कोही भिक्षु छवटा भित्री, बाहिरी आयतन धर्ममा धर्मानुपश्यी भएर विहार गर्छ ।

यसरी छवटा आयतनहरूमा धर्मानुपश्यना गरिरहेको साधकले इन्द्रिय र विषयहरू मिलनको प्रथम क्षणबाट जे जस्ता संवेदनाहरू उत्पन्न हुन्छन् उनीहरूले काय भित्र, बाहिर सर्वत्र प्रकट भइरहेका ती संवेदनाप्रति धर्मानुपश्यना साधना प्रारम्भ गर्छ । उसले यी संवेदनाका उदय प्रक्रिया, व्यय प्रक्रिया, समुदय व्यय प्रक्रियालाई यथाभूतरूपमा अवलोकन गर्छ । यस साधना प्रक्रियामा उसले मात्र देख्छ कि छ आयतनमा जेजस्ता संवेदना उत्पन्न भएका छन् ती मात्र तरङ्गरूप छन् । एउटा तरङ्गको उदय भएको छ, विलय भएको छ, अर्को तरङ्ग उत्पन्न भएको छ, विलय भएको छ, मात्र उदय-व्ययको सतत धारा बगिरहेको छ ।

अन्ततः यसरी छवटा आयतनमाथि धर्मानुपश्यना साधना गर्ने साधक साधनाका भङ्ग बोध, अनित्य बोध, अनात्म बोध क्षेत्र पार गर्दै निर्वाण क्षेत्रमा पुग्छ । जब साधकलाई यस्तो अवस्था प्राप्त हुन्छ त्यस स्थितिमा साधकको स्मृति यो यथार्थमा स्थापित हुन्छ कि यो छवटा आयतन भन्नु तरङ्ग मात्र हो । यही नै यसको गुण, स्वभाव र धर्म हो । यही नै छवटा आयतनको यथार्थ स्वरूप हो । यी आयतनमा कुनै स्थूल इन्द्रियहरू वा मन भन्ने नै छैन । यसरी छवटा आयतनलाई तरङ्गैतरङ्गको पुञ्ज मात्र हो भन्ने बोध प्राप्त गरेको साधकमा शनैःशनैः 'म' भाव विलय हुन्छ । यस स्थितिमा साधकमा मात्र ज्ञान, मात्र दर्शन, मात्र बोध शेष रहन्छ । शरीरबोध विलय भएर जान्छ । धर्मानुपश्यना साधनाको यस शिखर स्थितिमा उसले

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

लोक वा इन्द्रियको क्षेत्रमा कुनै पनि संवेदना ग्रहण गर्दैन । यस प्रकार कोही भिक्षु छवटा भित्री, बाहिरी आयतन धर्ममा धर्मानुपश्यी भएर विहार गर्छ र उसले छवटा आयतनहरूमा धर्मानुपश्यना गरेर निर्वाण प्राप्त गर्छ ।

उल्लिखित छवटा आयतनमाथि गरिने धर्मानुपश्यना साधनाको व्याख्या पश्चात् भगवान् धर्मानुपश्यना साधनाको बोध्यङ्गपर्वमा प्रवेश गर्नुहुन्छ । अब सर्वप्रथम के प्रश्न उठ्छ कि बोध्यङ्ग भनेको के हो ?

५.४. धर्मानुपश्यना-बोध्यङ्गपर्व

बोध्यङ्ग को अर्थ बोधी (बुद्धत्व) को अङ्ग हो । बोधीको अवस्था शुद्ध चित्तको अवस्था भएकाले बोध्यङ्गलाई शुद्ध चित्तका अङ्ग वा गुण पनि भन्न सकिन्छ । भगवान् बुद्धका अनुसार बोधीका सात अङ्ग छन्, जसमा स्मृति, धर्म विचय, वीर्य, प्रीति, प्रश्रब्धि, समाधि र उपेक्षा पर्छन् । निर्वाण प्राप्तिका लागि यी सात अङ्ग पूर्णरूपमा पुष्ट हुनु अत्यावश्यक हुन्छ । यथार्थमा मनुष्य चित्त मूलरूपमा निर्मल छ, शुद्ध छ, विकाररहित छ, बोधीरूप छ तर यो शुद्ध चित्तमा जन्मजन्मान्तरदेखि अनेक विकार सङ्ग्रहित हुन पुगेकाले चित्तको मूल गुण छोपिएर मानिसमा अनेक अप्राकृतिक गुण जस्तै कामुकता, लोभ, क्रोध, ईर्ष्या आदि प्रकट भएका छन् । अनि धम्मका शाश्वत नियमहरूले यिनै विकारलाई झन्झन् विस्तार गरी अनेक परिणाम प्रदान गर्दा मानिस बुद्धत्वको वा शुद्ध चित्तस्थितिबाट झन्झन् टाढा पुगिरहेको छ । धर्मानुपश्यना साधना भन्नु नै चित्तमा सङ्ग्रहीत यिनै विकारलाई नष्ट गरी शुद्ध चित्तको प्राकृतिक गुणलाई प्रकट गर्नु हो । यही नै बोधीस्थिति प्राप्त गर्नु हो, बुद्धत्व प्राप्त गर्नु हो ।

बोध्यङ्गपर्व अन्तर्गतका सात साधनामा चित्तका यी सात मूल गुणलाई प्रकट गर्न कुनै विशेष साधना गर्नुपर्दैन । संस्कारद्वारा छोपिएकोले चित्तका मूल गुण प्रकट भइरहेको छैन । जब चित्तमा

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

सङ्ग्रहित संस्कारहरू एकपछि अर्को गर्दै नष्ट हुँदै जान्छन्, चित्तका ती सात गुण पनि शनैःशनैः प्रकट हुँदै जान्छन् । यसैले बोध्यङ्गपर्व साधनामा साधक तटस्थ भावले चित्तमा जे प्रकट भएको छ त्यसैलाई प्रज्ञाभावले अवलोकन गर्दै, चित्तका विकारहरूलाई नष्ट गरी चित्तका मूल गुणलाई प्रकट गर्छ ।

"पुन चपरं, भिक्खवे, भिक्खु धम्मेसु धम्मानुपस्सी विहरति सत्तसु बोज्झङ्गेसु । कथञ्च पन, भिक्खवे, भिक्खु धम्मेसु धम्मानुपस्सी विहरति सत्तसु बोज्झङ्गेसु ?

अर्थात् भिक्षुहरू हो ! कोही भिक्षु सात बोध्यङ्ग धर्ममा धर्मानुपश्यी भएर विहार गर्छ । कोही भिक्षु सात बोध्यङ्ग धर्ममा कसरी धर्मानुपश्यी भएर कसरी विहार गर्छ ?

सधैं झैं प्रश्नोत्तरको शैलीमा भगवान् सात बोध्यङ्ग धर्ममा धर्मानुपश्यना साधना कसरी गरेर निर्वाण प्राप्त गरिन्छ ? भन्ने प्रश्न गर्दै अनि प्रश्नको उत्तर आफैंले दिएर बोध्यङ्गपर्वको व्याख्या प्रारम्भ गर्नुहुन्छ । भगवान्को यो व्याख्या चित्तको मूल गुण स्मृति (जागरूकता) माथिको साधनाबाट प्रारम्भ भएको छ । 'जागरूकता' शुद्ध चित्तसँग जोडिएको एक मूल गुण हो । यहाँनेर के प्रश्न उठ्छ भने त्यो जागरूकता भनेको के हो ? वास्तवमा मनको सम स्थितिमा प्राप्त हुने सतत वा अक्षुण्ण बोधस्थिति नै जागरूकता हो । यदि तपाईं कुनै क्षण सम स्थितिमा स्थित हुनुहुन्छ र त्यस क्षणमा सततरूपमा बोधपूर्ण हुनुहुन्छ भने तपाईं चित्तको पूर्णस्मृति वा जागरूक स्थितिमा हुनुहुन्छ । यस जागरूक क्षणमा तपाईंको चित्तमा संस्कारहरू उत्पन्न हुन सक्दैनन् । यदि तपाईं बोधपूर्ण स्थितिमा हुनुहुन्छ तर सम स्थितिमा हुनुहुन्न भने तपाईं अर्ध जागरूक स्थितिमा हुनुहुन्छ । यस क्षणमा तपाईंमा केही हदसम्म संस्कारहरू उत्पन्न हुनपुग्छन् ।

यदि तपाईं पूर्व जीवनका स्मृतिहरू, वर्तमान जीवनका विषयहरू र भविष्यका कल्पनाहरूमा डुबिरहनुभएको छ भने तपाईं जागरूकतामा

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

हुनुहुन्न । तपाईँ जीवित त हुनुहन्छ तर जागरूक हुनुहुन्न । तपाईँ बेहोशीमा हुनुहुन्छ । मूर्छा वा पागल स्थितिमा हुनुहुन्छ । स्मरणरहोस् यही जीवित तर बेहोशी स्थिति नै संसारका वहुसङ्ख्यक मानिसको यर्थाथता हो ।

यस क्षणमा मानिसमा संस्कारहरू अत्यन्त सघनरूपमा उत्पत्ति र विस्तार हुन्छन् । यही कारण निर्वाण साधनाका दृष्टिले तपाईँको चित्तमा छिपेको जागरूक गुण प्रकट हुन वा चित्तको अर्धजागरूक र बेहोशी संस्कार नष्ट हुन अत्यन्त आवश्यक छ । यस स्थितिमा यस्तो प्रश्न उठ्छ कि आखिर कसरी चित्तको जागरूक गुणलाई प्रकट गरिन्छ ? चित्तको यस मूल गुणलाई धर्मानुपश्यना साधनाद्वारा प्रकट गर्ने साधनाविधिको व्याख्या गर्दै भगवान् भन्नुहुन्छ-

स्मृति

> **"इध, भिक्खवे, भिक्खु सन्तं वा अज्झत्तं सतिसम्बोज्झङ्गं ' अत्थि मे अज्झत्तं सतिसम्बोज्झङ्गो'ति पजानाति, असन्तं वा अज्झत्तं सतिसम्बोज्झङ्गं 'नत्थि मे अज्झत्तं सतिसम्बोज्झङ्गो'ति पजानाति, यथा च अनुप्पत्रस्स सतिसम्बोज्झङ्गस्स उप्पादो होति तञ्च, पजानाति, यथा च उप्पत्रस्स सतिसम्बोज्झङ्गस्स भावनाय पारिपूरी होति तञ्च पजानाति ।"**

अर्थात् हे भिक्षुहरू हो ! कोही भिक्षु भित्र स्मृति संबोध्यङ्ग (जागरूकता) वा सम्बोधि अङ्ग (उपस्थित) हुँदा राम्रोसँग जान्दछ कि मेरो भित्र स्मृति सम्बोधी अङ्ग छ र भित्र स्मृति सम्बोधी अङ्ग नहुँदा राम्रोसँग जान्दछ कि मेरो भित्री स्मृति सम्बोधी अङ्ग छैन । त्यस्तै जब अनुत्पन्न स्मृति सम्बोधी अङ्ग उत्पत्ति हुन्छ तब उसले त्यो पनि राम्रोसँग जान्दछ र जब अनुत्पन्न स्मृति सम्बोधी अङ्गको भावना परिपूर्ण हुन्छ तब त्यो पनि राम्रोसँग जान्दछ ।

जब मानिसको चित्त पूर्णरूपमा विकाररहित हुन्छ,ऊ पूर्ण जागरूकताको स्थितिमा रहन्छ । यस्तो स्थितिमा मानिसको यस्तो असाधारण जागरूक

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

स्थिति हुन्छ कि उसको जीवनमा कुनै बेहोशी क्षणको उपस्थिति हुँदैन । उसले कुनै विषयमा बहकिएर बग्ने सम्भावना हुँदैन । यस्तो पूर्ण जागरूकताको स्थितिमा मानिसको मनमा कुनै विषयप्रति विचार उठिहाल्यो भने पनि त्यो विचार मनको जागरूकताको अग्निमा विलय भइहाल्छ तर संसारमा मानिसको स्थिति यस्तो छैन । यस जगतमा मानिस प्रायः बेहोशी वा मूर्छामै बाँचिरहेका हुन्छन् । अनेक संस्कारका कारण प्रतिक्षण चित्तमा विषयका विचार उत्पन्न हुँदा स्मृति वा जागरूकताबाट च्युत भइरहन्छ । जब साधक धर्मानुपश्यना साधनामा प्रवेश गर्छ साधनाका प्रारम्भिक दिनहरूमा मनको चञ्चलताको कारण स्मृति (जागरूकता) आउने जाने भइरहन्छ । जब मनमा जागरूकता उपस्थित रहन्छ, तब धर्मानुपश्यी साधक राम्रोसँग जान्दछ कि मेरो भित्र स्मृति (जागरूकता) उपस्थित छ वा मैले होस गुमाएर विषय चिन्तनमा प्रवेश गरेको छैन तर जबसम्म चित्त पूर्णरूपमा शुद्ध हुँदैन तबसम्म विचार प्रकट हुन पुगी स्मृति नष्ट हुनपुग्छ ।

जब चित्तको जागरूकता कुनै कारण नष्ट हुन्छ त्यस क्षणमा धर्मानुपश्यनाको साधकले राम्रोसँग जान्दछ कि मेरो भित्र स्मृति (जागरूकता) उपस्थित छैन । उसले यस स्थितिलाई मात्र यथाभूतरूपमा बोध गर्छ । यसरी स्मृतिमाथि गरिने धर्मानुपश्यना साधनालाई निरन्तरता दिँदै जाँदा जब अनुत्पन्न (दबेको) स्मृति पुनः उत्पत्ति हुन्छ, उसले यसको विद्यमानतालाई राम्रोसँग जान्दछ । जब दीर्घसाधनाद्वारा स्मृति परिपूर्ण हुन्छ, उसले त्यस पूर्ण जागरूकताको स्थिति पनि राम्रोसँग जान्दछ । यसरी ऊ सम्पूर्ण स्थितिमा आतापी, स्मृतिवान् र संप्रज्ञानी बनिरहन्छ र अजागरूक, अर्धजागरूक हुँदै पूर्ण जागरूकतातर्फ बढिरहन्छ ।

धर्मविचय

धर्मविचयको अर्थ हो चित्तले धारण गरेको विचार, भाव, कल्पना आदि । चित्तले प्रतिक्षण केही न केही विचार, भाव आदि ग्रहण गरिरहन्छ । विचयको अर्थ हो- टुक्र्याउनु, विभाजन गर्नु । चित्तले जे

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

धर्म धारण गरेको छ त्यसलाई टुक्र्याएर, विभाजित गरेर साक्षीभावले अवलोकन गर्नु नै धर्मविचय हो । यस साधनामा चित्तले जे धर्म धारण गर्छ त्यसलाई धर्मानुपश्यना साधना विधिद्वारा अवलोकन गरिन्छ । धर्मविचय साधनाको व्याख्या गर्दै भगवान् भन्नुहुन्छ-

> "सन्तं वा अज्झत्तं धम्मविचयसम्बोज्झङ्गं 'अत्थि मे अज्झत्तं धम्मविचयसम्बोज्झङ्गो'ति पजानाति, असन्तं वा अज्झत्तं धम्मविचयसम्बोज्झङ्गं 'नत्थि मे अज्झत्तं धम्मविचयसम्बोज्झङ्गो'ति पजानाति, यथा च अनुप्पन्नस्स धम्मविचयसम्बोज्झङ्गस्स उप्पादो होति तञ्च पजानाति, यथा च उप्पन्नस्स धम्मविचयसम्बोज्झङ्गस्स उपादो होति तञ्च पजानाति, यथा च उप्पन्नस्स धम्मविचयसम्बोज्झङ्गस्स भावनाय पारिपूरी होति तञ्च पजानाति ।"

अर्थात् उसले भित्र धर्मविचय सम्बोधी अङ्ग (उपस्थित) हुँदा राम्रोसँग जान्दछ कि मेरो भित्र धर्मविचय सम्बोधी अङ्ग छ र भित्र धर्मविचय सम्बोधी अङ्ग नहुँदा राम्रोसँग जान्दछ कि मेरो भित्र धर्मविचय सम्बोधी छैन । त्यस्तै जब अनुत्पन्न धर्मविचय सम्बोधी अङ्गको उत्पत्ति हुन्छ तब उसले त्यो पनि राम्रोसँग जान्दछ र जब उत्पन्न भएको धर्मविचय सम्बोधी अङ्गको भावना परिपूर्ण हुन्छ त्यो पनि राम्रोसँग जान्दछ ।

यस साधनामा जब धर्मविचय वा चित्तले ग्रहण गरेका धर्महरू विघटन भइरहेको (अनुभूति) उपस्थित हुन्छ वा जब चित्तका धर्महरू साधनाका कारण स्थूलबाट सूक्ष्म, सूक्ष्मतर, सूक्ष्मतम् हुँदै विघटन भइरहेको स्पष्ट बोध प्राप्त हुन्छ त्यस क्षणमा साधकले राम्रोसँग जान्दछ कि मेरो भित्र धर्मविचय उपस्थित छ ।

चित्तले ग्रहण गरेको धर्मको सततरूपमा विघटन बोध चित्तका विकारहरू पूर्ण नष्ट नभएको स्थितिसम्म असम्भव छ । जबसम्म चित्तका विकारहरूका कारण विचारहरू उत्पन्न भई धर्मविचय साधना

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

खण्डित भइरहन्छ तबसम्म धर्मविचय साधना पनि खण्डित हुन्छ र त्यस क्षणमा साधकले राम्रोसँग जान्दछ कि मेरो भित्र धर्मविचय छैन वा चित्तको धर्म विघटन भइरहेको छैन । यसरी चित्तले धारणा गरेको धर्मलाई यथाभूतरूपमा अवलोकन गर्दा जब अनुत्पन्न धर्मविचय पुनः उत्पत्ति हुन्छ वा चित्तको धर्म पुनः विघटन हुन थाल्छ, उसले यस स्थितिलाई पनि राम्रोसँग जान्दछ । जब उत्पन्न भएको धर्मविचय अङ्ग दीर्घसाधनाद्वारा पुष्ट हुन्छ, उसले त्यस्तो अवस्था पनि राम्रोसँग जान्दछ ।

वीर्य

वीर्यको अर्थ हो- पराक्रम वा पुरूषार्थ । प्रश्न उठ्न सक्छ पुरूषार्थ भनेको के हो ? महासतिपट्ठान साधनामा समभावले स्थित रहन सक्ने साधकको क्षमता नै वीर्य हो । जब साधकको चित्तमा सुखद दुःखद संवेदना उत्पन्न हुन्छन्, ती संवेदनाप्रति न राग न द्वेषको समस्थितिमा रहनु नै पुरूषार्थ हो, यही नै वीर्य हो । भगवान् वीर्य सम्बोधी अङ्गमाथि गरिने धर्मानुपश्यना साधनाको व्याख्या गर्दै भन्नुहुन्छ-

> **"सन्तं वा अज्झत्तं वीरियसम्बोज्झङ्ग 'अत्थि मे अज्झत्तं वीरियसम्बोज्झङ्गो'ति पजानाति, असन्तं वा अज्झत्तं वीरियसम्बोज्झङ्गं 'नत्थि मे अज्झत्तं वीरियसम्बोज्झङ्गो'ति पजानाति, यथा च अनुप्पन्नस्स वीरियसम्बोज्झङ्गस्स उप्पादो होति तञ्च पजानाति, यथा च उप्पन्नस्स वीरियसम्बोज्भझङ्गस्स भावनाय पारिपूरी होति तञ्च पजानाति ।"**

अर्थात् उसले भित्र वीर्य सम्बोधी अङ्ग (उपस्थित) हुँदा राम्रोसँग जान्दछ कि मेरो भित्र वीर्य सम्बोधी अङ्ग छ र भित्र वीर्य सम्बोधी अङ्ग नहुँदा पनि उसले राम्रोसँग जान्दछ कि मेरो भित्र वीर्य सम्बोधी अङ्ग छैन । त्यस्तै जब अनुत्पन्न वीर्य सम्बोधी अङ्ग उत्पत्ति हुन्छ,

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

उसले त्यो पनि राम्रोसँग जान्दछ । जब उत्पन्न भएको वीर्य सम्बोधी अङ्गको भावना परिपूर्ण हुन्छ त्यो पनि राम्रोसँग जान्दछ ।

वोध्यङ्गपर्वको यस साधनामा साधकले वीर्य वा साधनामा समभावमा छु कि छैन भन्ने कुराको विद्यमानता र अविद्यमानतालाई पनि यथाभूतरूपमा जान्दछ । जब वीर्य उपस्थित हुन्छ उसले त्यस क्षणमा राम्रोसँग जान्दछ कि मेरो भित्र वीर्य उपस्थित छ वा म साधनामा समभावी पुरूषार्थ गरिरहेको छु । त्यस्तै जब साधनामा वीर्य स्थिति नष्ट हुन्छ साधकले त्यस क्षणमा पनि राम्रोसँग जान्दछ कि मेरो भित्र वीर्य सम्बोधी अङ्ग उपस्थित छैन तर साधनाबाट च्युत भएको यी क्षणमा पनि ऊ दुःखी वा चिन्तित हुँदैन । उसले यी क्षणलाई जस्तो छ त्यहीरूपमा जान्दछ । उसले वीर्यको विद्यमानता वा अविद्यमानतालाई मात्र यथाभूतरूपमा बोध गर्दछ । जब साधनाकालमा पुनः अनुत्पन्न वीर्य उत्पति हुन्छ, उसले त्यस स्थितिलाई पनि राम्रोसँग जान्दछ । दीर्घकालीन धर्मानुपश्यना साधनाका कारण वीर्यको संस्कार विस्तार हुनपुग्दा जब वीर्य सम्बोधी अङ्ग पूर्णरूपमा पुष्ट हुन्छ, साधकले त्यस स्थितिलाई पनि राम्रोसँग जान्दछ ।

प्रिति

प्रितिको अर्थ हो- साधना गहिरिँदै जाँदा मनमा अनुभुति हुने शान्ति, आनन्द आदिका लहर । यसलाई प्रितिप्रमोद पनि भनिन्छ । प्रिति बोधीको अङ्ग वा शुद्ध चित्तको गुण हो ।

धर्मानुपश्यना साधनालाई निरन्तरता दिँदै जाँदा जब चित्तका विकारहरू शनैःशनैः उच्छेद हुँदै जान थाल्छन् त्यस अवस्थामा साधकको मनमा शान्ति, आनन्द, खुसी आदिका लहरहरू, तरङ्गहरू र अनुभूतिहरू प्रवाहित हुन थाल्छन् । साधना गहिरिँदै जाँदा यसरी मनमा प्राप्त हुने आनन्दमय अनुभूतिहरू साधनाको प्रगतिकै लक्षण हुन् तर यी निर्वाण प्राप्त भएका लक्षणहरू भने होइनन् । कैयौं साधक साधनाको उच्च स्थितिमा प्राप्त हुने यस प्रितिप्रमोदको अनुभूतिलाई

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

ध्यानको आनन्द मान्दै, भोग गर्दै साधनाबाट च्युत हुन पनि पुग्छन् । प्रितिप्रमोद अनुभूतिहरू पनि पन्चस्कन्ध भित्रकै अनित्य अनुभूति भएको र साधनाको लक्ष्य पन्चस्कन्ध भन्दा बाहिरको अविनाशी, इन्द्रियातीत, शाश्वत अनुभूति भएकाले धर्मानुपश्यना साधनाकालमा मनमा उत्पन्न हुने प्रितिप्रमोदको सुखद संवेदनाहरूमाथि पनि साधना गर्नुपर्छ । प्रिति सम्बोधी अङ्गमाथि गरिने धर्मानुपश्यना साधनाविधिको व्याख्या गर्दै भगवान् भन्नुहुन्छ-

> **"सन्तं वा अज्झत्तं पीतिसम्बोज्झङ्गं 'अत्थि मे अज्झत्तं पीतिसम्बोज्झङ्गो'ति पजानाति, असन्तं वा अज्झत्तं पीतिसम्बोज्झङ्गं 'नत्थि मे अज्झत्तं पीतिसम्बोज्झङ्गो'ति पजानाति, यथा च अनुप्पन्नस्स पीतिसम्बोज्झङ्गस्स उप्पादो होति तञ्च पजानाति, यथा च उप्पन्नस्स पीतिसम्बोज्झङ्गस्स भावनाय पारिपूरी होति तञ्च पजानाति ।"**

अर्थात् उसले भित्र प्रिति सम्बोधी अङ्ग उपस्थित हुँदा राम्रोसँग जान्दछ कि मेरो भित्र प्रिति सम्बोधी अङ्ग छ र भित्र प्रिति सम्बोधी अङ्ग नहुँदा राम्रोसँग जान्दछ कि मेरो भित्र प्रिति सम्बोधी अङ्ग छैन । जब अनुत्पन्न प्रिति सम्बोधी अङ्ग उत्पन्न हुन्छ उसले त्यो पनि राम्रोसँग जान्दछ । जब उत्पन्न प्रिति सम्बोधी अङ्गको भावना परिपूर्ण हुन्छ उसले त्यो पनि राम्रोसँग जान्दछ ।

धर्मानुपश्यना साधनाको साधक जब साधनाकालमा मनमा प्रिति (शान्ति, आनन्दका तरङ्गहरू) उपस्थित हुन्छ त्यस क्षणमा उसले राम्रोसँग जान्दछ कि मेरो भित्र प्रिति, प्रमोद उपस्थित छ वा साधनाका कारण उत्पन्न भएका खुसी, आनन्दका लहरहरू उपस्थित छन् तर मनमा यसरी प्रिति प्रमोदका तरङ्ग उपस्थित भएका क्षणमा पनि ऊ खुसी, हर्षित पनि हुँदैन र मैले साधनामा प्रगति गरेको छु भन्दै रमाएर सुनाउँदै हिँड्दैन । साधनाकालमा मनको जागरूकता नष्ट हुन पुग्दा जब साधकमा प्रिति प्रमोदका अनुभूति लुप्त भएर जान्छ त्यस्तो अवस्थामा पनि उसले राम्रोसँग जान्दछ कि मेरो

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

भित्र प्रिति सम्बोधी अङ्ग उपस्थित छैन । यस्तो स्थितिलाई उसले द्रष्टाभावले बोध गर्दछ । यसरी मनको प्रितिलाई यथाभूतरूपमा दर्शन गर्दा अनुत्पन्न प्रिति पुनः उत्पन्न हुन्छ । जब साधनाका कारण प्रिति प्रमोदका अनुभूतिहरू पुन उत्पन्न हुन्छन् उसले त्यस अवस्थालाई पनि राम्रोसँग जान्दछ । जब सतत धर्मानुपश्यना साधनाद्वारा प्रिति सम्बोधी अङ्ग परिपूर्ण हुन्छ उसले त्यस स्थितिलाई पनि राम्रोसँग जान्दछ । यी सम्पूर्ण क्षणमा चित्तको जागरूकता र समभावलाई सतत राखिरहन्छ ।

प्रश्रब्धि

प्रश्रब्धि अवस्था साधनाकालमा प्राप्त हुने अर्को देहको गहन हलुकोपनाको अनुभुति हो । धर्मानुपश्यना साधनाद्वारा जब चित्तको विकार नष्ट हुँदै जान्छन् साधकमा प्रश्रब्धि (शरीरको शान्तपना, हलुकोपना) गुण क्रमशः प्रकट हुँदै जान्छ, जसका कारण साधनाको प्रारम्भिक चरणमा छिनछिनमा आसन बदलिरहने, आसनमा बस्न असहज महसूस गर्ने साधक पनि घण्टौंसम्म आसनमा स्थिर बसिरहन सक्छ । यस अवस्थामा श्वासप्रश्वासको गति पनि अत्यन्त धिमा हुन्छ । कुनैकुनै अवस्थामा साधक यति गहिरो प्रश्रब्धि वा ध्यान अवस्थामा पुग्छ कि कतै एक शब्द सुनियो भने पनि त्यो कुनै विष्फोटको आवाज झैँ चारै दिशामा विस्तार भई फैलिएको प्रतीत हुन्छ । धर्मानुपश्यना साधनामा जब प्रश्रब्धि स्थितिको जन्म हुन्छ तब यस प्रश्रब्धिमाथि गरिने धर्मानुपशयना साधनाको व्याख्या गर्दै भगवान् भन्नुहुन्छ–

> "सन्तं वा अज्झत्तं पस्सद्धिसम्बोज्झङ्ग 'अत्थि मे अज्झत्तं पस्सद्धिसम्बोज्झङ्गो'ति पजानाति, असन्तं वा अज्झत्तं पस्सद्धिसम्बोज्झङ्ग 'नत्थि मे अज्झत्तं पस्सद्धिसम्बोज्झङ्गो'ति पजानाति, यथा च अनुप्पत्रस्स पस्सद्धिसम्बोज्झङ्गस्स उप्पादो होति तञ्च पजानाति, यथा च उप्पत्रस्स पस्सद्धिसम्बोज्झङ्गस्स भावनाय पारिपूरी होति तञ्च पजानाति ।"

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

अर्थात् उसले भित्र प्रश्रब्धि सम्बोधी अङ्‌ग उपस्थित हुँदा राम्रोसँग जान्दछ कि मेरो भित्र प्रश्रब्धि सम्बोधी अङ्‌ग छ र भित्र प्रश्रब्धि सम्बोधी अङ्‌ग नहुँदा राम्रोसँग जान्दछ कि म भित्र प्रश्रब्धि सम्बोधी अङ्‌ग छैन । त्यस्तै जब अनुत्पन्न प्रश्रब्धि अङ्‌गको उत्पत्ति हुन्छ त्यो पनि राम्रोसँग जान्दछ र उत्पन्न प्रश्रब्धि अङ्‌गको भावना परिपूर्ण हुन्छ त्यसलाई पनि राम्रोसँग जान्दछ ।

धर्मानुपश्यना साधना गरिरहेका साधकलाई साधनाकालमा जब प्रश्रब्धिको अनुभूति प्राप्त हुन्छ, उसले राम्रोसँग जान्दछ कि मेरो भित्र प्रश्रब्धि अवस्था उपस्थित छ । जब साधनामा व्यवधान पुग्दा साधक प्रश्रब्धिबाट बाहिर आउँछ यस क्षणमा पनि उसले राम्रोसँग जान्दछ कि मेरो भित्र प्रश्रब्धि उपस्थित छैन । प्रश्रब्धि स्थितिलाई यथाभूतरूपमा बोध गर्दा जब अनुत्पन्न प्रश्रब्धि अवस्था पुनः उत्पन्न हुन्छ उसले त्यस अवस्थालाई पनि राम्रोसँग जान्दछ । दीर्घकालीन धर्मानुपश्यना साधनाद्वारा जब प्रश्रब्धि अवस्था झन्झन् विस्तारित हुँदै गई प्रश्रब्धि परिपूर्ण हुन्छ, उसले यस अवस्थालाई पनि राम्रोसँग जान्दछ । उसले प्रश्रब्धिकालमा उत्पन्न सुखद संवेदनालाई भोग गर्दैन । ऊ साधनाकालका सम्पूर्ण अवस्थामा जागरूक र साक्षीभावपूर्ण स्थितिमा रहन्छ र उसले चित्तको यही जागरूक र सक्षीभावलाई विस्तार गरिरहन्छ ।

समाधि

समाधि धर्मानुपश्यना साधनाको त्यो गहिरो वा उच्च अवस्था हो, जुन स्थितिमा साधकमा स्थूल देह अनुभूति स्पष्टरूपमा विलय हुन्छ । साधकले आफूलाई एक बोध तत्वको रूपमा शेष रहेको अनुभूति प्राप्त गर्छ । स्मरणरहोस्- समाधि निर्वाणस्थिति होइन । समाधि विनाशी वा अनित्य अनुभूति वा स्थिति हो । साधनाकालमा मनको अत्यन्त गहन एकाग्रताका कारण उत्पन्न हुने यस स्थितिमा जब मनको एकाग्रता भङ्ग हुन्छ तत्पश्चात् शनैःशनैः विलाएर लुप्त भएर जान्छ । समाधि स्थिति धर्मानुपश्यना साधनामा मात्र नभई अन्य ध्यान साधनाबाट

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

पनि प्राप्त गर्न सम्भव छ तर मात्र समाधिले निर्वाण प्राप्त हुँदैन । समाधि बोधीको अङ्ग हो । शुद्ध चित्तको गुण हो । यदि समाधि अनुभूतिमा प्रज्ञा (संवेदना उदयव्ययको ज्ञान) अनुभूतिसँग जोडिएको खण्डमा भने यो निर्वाण समीपको उच्च साधनास्थिति हो ।

जब साधनाकालमा समाधि स्थिति उत्पन्न हुन्छ तब साधकले त्यस समाधि सम्बोधी अङ्गमाथि कसरी साधना गर्छ ? भन्ने प्रश्नको व्याख्या गर्दै भगवान् भन्नुहुन्छ-

"सन्तं वा अज्झत्तं समाधिसम्बोज्झङ्गं 'अत्थि मे अज्झत्तं समाधिसम्बोज्झङ्गो'ति पजानाति, असन्तं वा अज्झत्तं समाधिसम्बोज्झङ्गं 'नत्थि मे अज्झत्तं समाधिसम्बोजझङ्गो'ति पजानाति, यथा च अनुप्पन्नस्स समाधिसम्बोज्झङ्गस्स उप्पादो होति तञ्च पजानाति, यथा च उप्पन्नस्स समाधिसम्बोज्झङ्गस्स भावनाय पारिपूरी होति तञ्च पजानाति ।"

अर्थात् उसले भित्र समाधि सम्बोधी अङ्ग (उपस्थित) हुँदा राम्रोसँग जान्दछ कि मेरो भित्र समाधि सम्बोधी अङ्ग छ र भित्र समाधि सम्बोधी अङ्ग नहुँदा पनि राम्रोसँग जान्दछ कि मेरो भित्र समाधि सम्बोधी अङ्ग छैन । जब अनुत्पन्न समाधि अङ्गको उत्पत्ति हुन्छ उसले त्यसलाई पनि राम्रोसँग जान्दछ । जब उत्पन्न समाधिअङ्गको भावना परिपूर्ण हुन्छ उसले त्यसलाई पनि राम्रोसँग जान्दछ ।

जब धर्मानुपश्यना साधना गहिरिँदै जान्छ, साधनामा शनैःशनैः समाधि स्थिति उत्पन्न हुन पुग्छ । जब साधनामा समाधिस्थिति उत्पन्न हुन्छ, धर्मानुपश्यी साधकले मलाई समाधिस्थिति प्राप्त भएको छ भनी यथाभूतरूपमा जान्दछ । यस्तो क्षणमा पनि उसले हर्षित वा खुसी भएर समाधि स्थितिलाई भोग गर्दैन । उसले मात्र यस समाधि स्थितिलाई यथाभूत बोध गर्छ । जब कुनै कारणवश मनको एकाग्रता भङ्ग हुन्छ त्यस क्षणमा साधनामा उत्पन्न भएको समाधिस्थिति पनि

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

विलय हुन्छ । जब समाधिस्थिति विलय हुन्छ त्यस क्षणमा पनि उसले राम्रोसँग जान्दछ कि मेरो भित्र समाधिस्थिति विलय भएको छ । यसरी साधनाका सम्पूर्ण क्षणलाई यथाभूतरूपमा बोध गरिरहँदा जब अनुत्पन्न समाधि पुनः उत्पन्न हुन्छ, उसले त्यस स्थितिलाई पनि राम्रोसँग जान्दछ । जब दीर्घसाधनाद्वारा समाधिस्थिति परिपूर्ण हुँदै जान्छ, धर्मानुपश्यी साधक यस स्थितिलाई पनि राम्रोसँग जान्दछ र यी सम्पूर्ण क्षणमा धम्मका नियमहरूका कारण चित्तको जागरूकता र समभावको विस्तार प्राप्त गरिरहन्छ ।

उपेक्षा

उपेक्षाको अर्थ हो- साधनाकालको मनको समता । प्रत्येक अवस्थामा समता वा समभावमा स्थिति प्राप्त गर्नु नै महासतिपट्ठान साधनाको मूल लक्ष्य हो । उपेक्षा वा समता पनि बोधीको अङ्ग वा शुद्ध चित्तको गुण हो । जब साधकले साधनालाई विधिपूर्वक सधनामा उतार्न थाल्छ शनैःशनैः साधकमा उपेक्षा वा मनको समभाव विस्तारित हुँदै जान्छ र महासतिपट्ठान साधनामा यसरी मनमा उत्पन्न हुने उपेक्षामा पनि साधना गरिरहन्छ । उपेक्षा सम्बोधी अङ्गमाथि कसरी साधना गरिन्छ ? भन्ने प्रश्न को व्याख्या गर्दै भगवान् भन्नुहुन्छ-

> **"सन्तं वा अज्झत्तं उपेक्खासम्बोज्झङ्गं 'अत्थि मे अज्झत्तं उपेक्खासम्बोज्झङ्गो'ति पजानाति, असन्तं वा अज्झत्तं उपेक्खासम्बोज्झङ्गं 'नत्थि मे अज्झत्तं उपेक्खासम्बोज्झङ्गो'ति पजानाति, यथा च अनुप्पन्नस्स उपेक्खासम्बोज्झङ्गस्स उप्पादो होति तञ्च पजानाति, यथा च उप्पन्नस्स उपेक्खासम्बोज्झङ्गस्स भावनाय पारिपूरी होति तञ्च पजानाति ।"**

अर्थात् उसले भित्र उपेक्षा सम्बोधी अङ्ग (उपस्थित) हुँदा राम्रोसँग जान्दछ कि मेरो भित्र उपेक्षा सम्बोधी अङ्ग छ र भित्र उपेक्षा सम्बोधी अङ्ग नहुँदा पनि राम्रोसँग जान्दछ कि मेरो भित्र उपेक्षा

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

सम्बोध अङ्ग छैन । त्यस्तै जब अनुत्पन्न उपेक्षा सम्बोधि अंग उत्पन्न हुन्छ उसले त्यसलाई पनि राम्रोसँग जान्दछ । जब अनुत्पन्न उपेक्षा सम्बोधी अङ्गको भावना परिपूर्ण हुन्छ उसले त्यसलाई पनि राम्रोसँग जान्दछ ।

साधक जब धर्मानुपश्यना साधनामा प्रवेश गर्छ, उसले साधनामा सतत उपेक्षा वा समताको स्थितिमा रहने प्रयास गर्छ । यस साधनाद्वारा जब उपेक्षा वा मनको समस्थिति उत्पन्न हुन्छ त्यस स्थितिमा उसले यो जान्दछ कि मेरो मन समस्थितिमा छ वा ममा उपेक्षा सम्बोधी अङ्ग उपस्थित छ । जब कुनै कारणवश यो उपेक्षा स्थिति नष्ट हुन्छ त्यस क्षणमा पनि उसले राम्रोसँग जान्दछ कि ममा उपेक्षा अनुपस्थित छ । यसरी मनको उपेक्षा वा समस्थितिलाई यथाभूतरूपमा बोध गरिरहँदा जब पुनः अनुत्पन्न उपेक्षा सम्बोधी अङ्ग उत्पन्न हुन्छव उसले त्यस स्थितिलाई पनि राम्रोसँग जान्दछ । जब साधनाकालमा उपेक्षा परिपूर्ण हुन्छ, उसले यस स्थितिलाई पनि राम्रोसँग जान्दछ ।

जब साधकले बोधीका सात अङ्गमा धर्मानुपश्यना साधना गर्छ त्यस अवस्थामा साधक पनि महासतिपट्ठान साधनाका बाह्र चरणबाट गुज्रिँदै निर्वाण लक्ष्यतर्फ बढ्छ । भगवान् यस तथ्यको व्याख्या गर्दै भन्नुहुन्छ–

> "इति अज्झत्तं वा धम्मेसु धम्मानुपस्सी विहरति, बहिद्धा वा धम्मेसु धम्मानुपस्सी विहरति, अज्झत्तबहिद्धा वा धम्मेसु धम्मानुपस्सी विहरति । समुदयधम्मानुपस्सी वा धम्मेसु विहरति, वयधम्मानुपस्सी वा धम्मेसु विहरति, समुदयवयधम्मानुपस्सी वा धम्मेसु विहरति । 'अत्थि धम्मा'ति वा पनस्स सति पच्चुपट्ठिता होति । यावदेव ञाणमत्ताय पटिस्सतिमत्ताय, अनिस्सितो च विहरति, न च किञ्चि लोके उपादियति । एवम्पि खो, भिक्खवे, भिक्खु धम्मेसु धम्मानुपस्सी विहरति सत्तसु बोज्झङ्गेसु ।"

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

अर्थात् यस प्रकार उसले भित्र धर्ममा धर्मानुपश्यी भएर विहार गर्छ । बाहिर धर्ममा धर्मानुपश्यी भएर विहार गर्छ । भित्र-बाहिर (सर्वत्र) धर्ममा धर्मानुपश्यी भएर विहार गर्छ । समुदयधर्मानुपश्यी भएर विहार गर्छ । व्ययधर्मानुपश्यी भएर विहार गर्छ । समुदय-व्ययधर्मानुपश्यी भएर विहार गर्छ । उसको स्मृति (यो यथार्थमा) प्रतिस्थापित हुन्छ कि यो धर्म हो । जबसम्म मात्र ज्ञान, मात्र दर्शन बनिरहन्छ तबसम्म अनाश्रित भएर विहार गर्छ । उसले लोक (इन्द्रियको क्षेत्र) मा केही पनि ग्रहण गर्दैन । भिक्षुहरू हो ! यस प्रकार पनि कोही भिक्षु सात बोध्यङ्ग धर्ममा धर्मानुपश्यी भएर विहार गर्छ ।

धर्मानुपश्यना अन्तर्गतको बोध्यङ्ग साधनामा प्रवेश गरेको साधकले जब चित्तमा उत्पन्न स्मृति, धर्मविचय, वीर्य, प्रश्रब्धि, समाधि, उपेक्षा स्थितिलाई यथाभूतरूपमा बोध गर्न थाल्छ तत्पश्चात् उसले बाहिर, भित्र, सर्वत्र धर्ममा धर्मानुपश्यी भएर विहार गर्छ । उसले समुदय, व्यय, समुदय-व्यय धर्ममा धर्मानुपश्यी भएर विहार गर्छ । अन्ततः धम्मका नियमहरूकै कारण उसले पनि कायानुपश्यना, चित्तानुपश्यना, वेदनानुपश्यनाका साधकहरूले झैँ साधनाका विभिन्न चरणबाट गुज्रिदै अन्ततः निर्वाण अवस्था प्राप्त गर्छ । जब निर्वाण अवस्था प्राप्त हुन्छ तब उसको स्मृति (चेतना, जागरूकता) यो यथार्थमा प्रतिष्ठित हुन्छ कि यी सात बोधीका अङ्ग चित्तले धारण गरेका तरङ्ग मात्र हुन । जब साधकमा चित्तले ग्रहण गरेका यी धर्महरू मात्र तरङ्ग हुन्, अनित्य हुन् भन्ने अनित्यबोध पुष्ट हुँदै जान्छ, शनैःशनैः साधकमा 'म' भाव नाश हुन थाल्छ, द्रष्टा भाव विलय हुन थाल्छ । साधकमा मात्र ज्ञान, मात्र दर्शनको स्थिति शेष रहन्छ । साधनाको यस स्थितिमा स्थित साधकले लोक (इन्द्रियको क्षेत्र) मा अनाश्रित भए विहार गर्छ । यस इन्द्रियातीत जीवनस्थितिमा उसले लोक वा इन्द्रियको क्षेत्रमा केही पनि ग्रहण गर्दैन । काय र चित्तमा संवेदना प्रकट भए पनि मन समभावी भएकाले भोग गर्दैन । यस प्रकार भिक्षुहरू हो ! कोही भिक्षु सात बोध्यङ्ग धर्ममा धर्मानुपश्यी भएर विहार गर्छ । यसपछि भगवान् चार आर्य सत्य पर्वमा प्रवेश गर्दै हुनुहुन्छ । यहाँनेर के प्रश्न

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

उठ्छ भने चार आर्य सत्य भनेका केके हुन् ? र ती किन र कसरी निर्वाण साधनासँग सम्बन्धित छन् ?

५.५. धर्मानुपस्सना- चार सत्यपर्व

चार सत्यको पर्व

जब चार सत्यको चर्चा चल्छ तब साधकले यस तथ्यमा स्पष्ट हुन आवश्यक हुन्छ कि चार सत्य कुनै काल्पनिक दर्शन, धार्मिक मत, आध्यात्मिक सिद्धान्त, सम्प्रदायिक मान्यता, बौद्धिक चिन्तन केही पनि होइनन् र यी भगवान् बुद्धका दर्शन पनि होइनन् । भगवान् बुद्ध कुनै दार्शनिक हुनुहुन्न, उहाँ कुनै दर्शन वा सिद्धान्त प्रतिपादन गर्नुहुन्न । भगवान् बुद्ध सत्य ज्ञाता, सत्यविद्, सम्यक सम्बुद्ध हुनुहुन्छ । चार सत्यमा उहाँले संसारमा उपस्थित दु:खसत्य, दु:खसमुदय सत्य, दु:खनिरोध सत्य र दु:खनिरोध प्रदान गर्ने मार्ग सत्य (वा आर्य अष्टाङ्गमार्ग) माथि प्रकाश पार्नुभएको छ ।

धर्मानुपश्यना साधनामा यिनै चार सत्यहरू (यो दु:ख हो, यो दु:खको कारण हो, यो दु:खको निरोध हो, यो दु:ख निवारणको मार्ग वा साधनाविधि हो) लाई साधनामा उतारिन्छ । जब चार सत्यलाई साधनामा उतारिन्छ वा जब साधक चार सत्यलाई साधनामा उतारेर र चित्तका सम्पूर्ण संस्कारलाई विनाश गरेर आर्य (सन्त) बन्छ त्यस अवस्थामा यी चार सत्यहरू "**चार आर्य सत्य**"मा परिणत हुनपुग्छन् । स्मरणरहोस्- तपाई स्वयंको दु:ख (दु:ख सत्य) को नाश गरी (निर्वाण सत्य) प्राप्त गर्न महासतिपट्ठान साधनामा प्रवेश गर्नुभएको छ । मार्ग सत्य (आर्य अष्टाङ्गमार्गरूप विपश्यना) ले तपाईँको दु:खका कारण (दु:खसमुदय सत्य) लाई नष्ट गरेर नै तपाईँलाई दु:ख नाश र निर्वाण प्रदान गर्छ । यसरी चार सत्यहरू तपाईँको जीवनमा उत्रिरहेको छ ।

तलका श्लोकहरूमा भगवान्ले कसरी चार सत्यमाथि धर्मानुपश्यना साधना गरिन्छ ? कसरी यी चार सत्यलाई साधनामा उतारेर साधक

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

आर्य (सन्त, क्लेश निरत) वा बुद्ध बन्छ भन्ने प्रश्नको व्याख्या गर्नुभएको छ । सर्वप्रथम भगवान् यी चार सत्यमाथि गरिने साधनाको संक्षिप्त परिचय दिँदै भन्नुहुन्छ ।

चार सत्यको पर्व

> **"पुन चपरं, भिक्खवे, भिक्खु धम्मेसु धम्मानुपस्सी विहरति चतूसु अरियसच्चेसु । कथञ्च पन, भिक्खवे, भिक्खु धम्मेसु धम्मानुपस्सी विहरति चतूसु अरियसच्चेसु ?"इध, भिक्खवे, भिक्खु 'इदं दुक्ख'न्ति यथाभूतं पजानाति, 'अयं दुक्खसमुदयो'ति यथाभूतं पजानाति, 'अयं दुक्खनिरोधगामिनी पटिपदा'ति यथाभूतं पजानाति ।"**

अर्थात् हे भिक्षुहरू हो ! (कोही) भिक्षु चार आर्य सत्यधर्ममा धर्मानुपश्यी भएर कसरी विहार गर्छ ? भिक्षुहरू हो ! (कोही) भिक्षु चार आर्य सत्यधर्ममा धर्मानुपश्यी भएर कसरी विहार गर्छ ? यहाँ भिक्षुहरू (कोही) भिक्षु यो दुःख हो भन्ने कुरालाई यथाभूतरूपमा राम्रोसँग जान्दछ । यो दुःखको समुदय (कारण) हो भन्ने कुरालाई यथाभूतरूपमा राम्रोसँग जान्दछ । यो दुःखको निरोध (वा निर्वाण) हो भन्ने कुरालाई यथाभूतरूपमा राम्रोसँग जान्दछ । यो दुःख निरोधको उपाय (मार्ग वा साधनाविधि) हो भन्ने कुरालाई यथाभूतरूपमा राम्रोसँग जान्दछ ।

सर्वप्रथम भगवान् भन्नुहुन्छ कि चार सत्य (यो दुःख हो, यो दुःखको कारण हो, यो दुःखको निरोध हो र यो दुःख निरोधको मार्ग हो) माथि गरिने साधनामा साधक महासतिपट्ठानका अन्य साधकले झैँ साधनाका सम्पूर्ण स्थितिमा जागरूक र संप्रज्ञानयुक्त रहन्छ । साधकले चार सत्यमाथि साधना त गर्छ तर पुनः प्रश्न उठ्छ कि आखिर उसले यी चार सत्यमाथि पृथकपृथकरूपमा कसरी धर्मानुपश्यना साधना गर्छ ? तलका श्लोकहरूमा भगवान् यिनै चार सत्यका प्रत्येक सत्यमाथि कसरी धर्मानुपश्यना साधना गरिन्छ ? भन्ने प्रश्नको गहन व्याख्यामा प्रवेश गर्दै त्यसको प्रारम्भ दुःख सत्यबाट गर्नुभएको छ ।

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

सर्वप्रथम दुःख सत्य के हो ? यो दुःख सत्यमा कसरी धर्मानुपश्यना साधना गरी निर्वाण प्राप्त गर्न सकिन्छ ? आदि कुराको व्याख्या गर्दै भगवान् भन्नुहुन्छ-

५.५.१. दुःख सत्य

> **"कतमञ्च, भिक्खवे, दुक्खं अरियसच्चं ? जातिपि दुक्खा, जरापि दुक्खा, मरणम्पि दुक्खं, सोक-परिदेव- दुक्ख-दोमनस्सुपायासापि दुक्खा, अप्पियेहि सम्पयोगोपि दुक्खो, पियेहि विप्पयोगोपि दुक्खो, यम्पिच्छं न लभति तम्पि दुक्खं, सत्तिेन पञ्चुपादानक्खन्धा दुक्खा ।"**

अर्थात् हे भिक्षुहरू ! के हो दुःख आर्य सत्य ? जन्म पनि दुःख हो, वृद्धावस्था पनि दुःख हो, मृत्यु पनि दुख हो, शोक, क्रन्दन, दौर्मनष्य (मानसिक पीडा) उपायास (हैरानी-परेशानी) पनि दुःख हो, अप्रियसँगको संयोग पनि दुःख हो, प्रियसँगको विछोड पनि दुःख हो, अभिसिप्त (इच्छित वस्तु) प्राप्त नहुनु पनि दुःख हो । सङ्क्षेपमा पाँच उपादान स्कन्ध नै दुःख हो ।

> **"कतमा च, भिक्खवे, जाति ? या तेसं सत्तानं तम्हि तम्हि सत्तनिकाये जाति सञ्जाति ओक्कन्ति अभिनिब्बत्ति खन्धानं पातुभावो आयतनानं पटिलाभो, अयं वुच्चति, भिक्खवे, जाति ।"**

अर्थात् हे भिक्षुहरू हो ! के हो जन्म ? तीती प्राणीहरूको तीती योनीमा जन्म, उत्पत्ति, अवक्रमण वा अधोगमन अभिनिवर्तन (भौतिक र अभौतिक) स्कन्धको प्रार्दुभाव, आयतन (इन्द्रियको विषय) को लाभ, जसलाई भिक्षुहरू ! जन्म भनिन्छ ।

> **"कतमा च, भिक्खवे, जरा ? या तेसं तेसं सत्तानं तम्हि तम्हि सत्तनिकाये जरा जीरणता खण्डिच्चं पालिच्चं वलित्तचता आयुनो संहानि इन्द्रियानं परिपाको, अयं वुच्चति भिक्खवे, जरा ।"**

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

अर्थात् भिक्षुहरू हो ! के हो वृद्धावस्था ? तीती प्राणीहका तीती योनीमा वृद्ध हुनु, जीर्ण हुनु, दाँत टुट्नु, केश फुल्नु, छाला खुम्चिनु, आयुको हानि, इन्द्रियको परिपाक (पाक्नु), जसलाई भिक्षुहरू ! वृद्धावस्था भनिन्छ ।

"कतमञ्च, भिक्खवे, मरणं ? यं तेसं तेसं सत्तानं तम्हा तम्हा सत्तनिकाया चुति चवनता भेदो अन्तरधानं मच्चु मरणं कालकिरिया खन्धानं भेदो कलेवरस्स निक्खेपो जीवितिन्द्रियस्सुपच्छेदो, इदं बुच्चति, भिक्खवे, मरणं ।"

अर्थात् भिक्षुहरू हो ! के हो मृत्यु ? तीती प्राणीका तीती योनीबाट च्युत हुनु, च्युत स्वभाव हुनु, अलग हुनु, अर्न्तध्यान हुनु, मृत्यु, मरण, काल, प्राप्त हुनु, स्कन्ध अलग हुनु, देह छुट्नु, जीवनको विच्छेद, जसलाई भिक्षुहरू ! मृत्यु भनिन्छ ।

"कतमो च, भिक्खवे, सोको ? यो खो, भिक्खवे, अञ्ञतरञ्ञतरेन ब्यसनेन समन्नागतस्स अञ्ञतरञ्ञतरेन दुक्खधम्मेन फुट्ठस्स सोको सोचना सोचिततं अन्तोसोको अन्तोपरिसोको, अयं बुच्चति, भिक्खवे, सोको ।"

अर्थात् भिक्षुहरू हो ! के हो शोक ? उपरोक्त विभिन्न प्रकारका दुःख, जन्म, वृद्धावस्था, व्याधि, मृत्यु आदि भिन्नभिन्न दुःखबाट पीडित, व्यथित व्यक्ति जुन प्रकारको गहनभन्दा गहनतर, गहनतम् वेदनाको अनुभव गर्छ । भिक्षुहरू ! यसैलाई शोक भनिन्छ ।

"कतमो च, भिक्खवे, परिदेवो ? यो खो, भिक्खवे, अञ्ञतरञ्ञतरेन ब्यसनेन समन्नागतस्स अञ्ञतरञ्ञतरेन दुक्खधम्मेन फुट्ठस्स आदेवो परिदेवो आदेवना परिदेवना आदेवितत्तं परिदेवित्ततं, अयं वुच्चति, भिक्खवे परिदेवो ।"

अर्थात् भिक्षुहरू हो ! के हो परिदेव (रोदन-क्रन्दन) ? भिन्नभिन्न दुःखहरू (जन्म, वृद्धावस्था, व्याधि, मृत्यु आदि) बाट युक्त भएकाले

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

विभिन्न पीडाबाट व्यथित व्यक्ति जो गहनभन्दा गहनतर, गहनतम् दुःखको अनुभव गरेर क्रन्दन गर्छ, विलाप गर्छ, दुःख मानेर रून्छ भिक्षुहरू ! यसैलाई परिदेव भनिन्छ ।

"कतमञ्च, भिक्खवे, दुक्खं ? यं खो, भिक्खवे, कायिकं दुक्खं कायिकं असातं कायसम्फस्सजं दुक्खं असातं वेदयितं, इदं वुच्चति, भिक्खवे, दुक्खं ।"

अर्थात् भिक्षुहरू हो ! के हो दुःख ? शारीरिक दुःखः शारीरिक पीडा, कायको संस्पर्शबाट हुने दुःख कष्ट, अनुभव, भिक्षुहरू ! यसैलाई दुःख भनिन्छ ।

"कतमञ्च, भिक्खवे, दोमनस्सं ? यं खो, भिक्खवे, चेतसिकं दुक्खं चेतसिकं असातं मनोसम्फस्सजं दुक्खं असातं वेदयितं, इदं वुच्चति, भिक्खवे, दोमनस्सं ।"

अर्थात् भिक्षुहरू हो ! के हो दौर्मनष्य (मानसिक पीडा) ? चैतसिक दुःख, चैतसिक कष्ट, मनको संस्पर्शबाट हुने दुःख, कष्ट, अनुभव, भिक्षुहरू ! यसैलाई दौर्मनष्य भनिन्छ ।

"कतमो च, भिक्खवे, उपायासो ? यो खो, भिक्खवे, अञ्ञतरञ्ञतरेन ब्यसनेन समन्नागतस्स अञ्ञतरञ्ञतरेन दुक्खधम्मेन फुट्ठस्स आयासो उपायासो आयासितत्तं, अयं वुच्चति, भिक्खवे, उपायासो ।"

अर्थात् भिक्षुहरू हो ! के हो उपायास ? तीती व्यसनबाट युक्त, तीती दुःखबाट पिडित (व्यक्ति) को आयास (हैरानी), उपायास (परेशानी), आयासितत्व, उपायासितत्व, भिक्षुहरू ! यसैलाई उपायास भनिन्छ ।

"कतमो च, भिक्खवे, अप्पियेहि सम्पयोगो दुक्खो ? इध यस्स ते होन्ति अनिट्ठा अकन्ता अमनापा रूपा सद्दा गन्धा रसा फोट्ठब्बा धम्मा, ये वा पनस्स ते होन्ति अनत्थकामा अहितकामा अफासुककामा अयोगक्खेमकामा, या तेहि

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

सद्धिं सङ्गति समागमो समोधानं मिस्सीभावो; अयं वुच्चति, भिक्खवे, अप्पियेहि सम्पयोगो दुक्खो ।"

अर्थात् भिक्षुहरू हो ! के हो अप्रियसँग संयोग दुःख ? यहाँ जुन (व्यक्ति) को अनिच्छित, अकात (असुन्दर) अमनाय (अप्रिय) जुन रूप, शब्द, गन्ध, रस, स्पर्श, धर्म, विचार, विषय वस्तुहरू छन् । अथवा जुन उसको अनर्थ चाहने, अहित चाहने, असुविधा चाहने, अमङ्गल चाहने (व्यक्तिहरू) छन् तिनीहरूसँग जुन सङ्गति वा समागम, समवधान वा भेट, मिश्रण हुन्छ, भिक्षुहरू ! यसैलाई अप्रियसँग संयोग दुःख भनिन्छ ।

"कतमो च, भिक्खवे, पियेहि विप्पयोगो दुक्खो ? इध यस्स ते होन्ति इट्ठा कन्ता मनापा रूपा सद्दा गन्धा रसा फोट्ठब्बा धम्मा, ये वा पनस्स ते होन्ति अत्थकामा हितकामा फासुककामा योगक्खेमकामा माता वा पिता वा भाता वा भगिनी वा मित्ता वा अमच्चा वा ञातिसालोहिता वा, या तेहि सद्धिं असङ्गति असमागमो असमोधानं अमिस्सीभावो, अयं वुच्चति, भिक्खवे, पियेहि विप्पयोगो दुक्खो ।"

अर्थात् भिक्षुहरू हो ! के हो प्रियसँग विछोड दुःख ? यहाँ जुन (व्यक्ति) को इच्छित, कान्त वा प्रिय, मनाप वा इष्ट जुन रूप, शब्द, गन्ध, स्पर्श धर्म (विचार विषय) वस्तुहरू छन् । अथवा उसको अर्थ हित चाहने, सुविधा चाहने, मङ्गल चाहने, माता, पिता, भाइ, बहिनी, मित्र, अमात्य वा सल्लाहकार वा जाति, रक्तसम्बन्धी छन् र तिनीहरूसँग जुन असङ्गति, असमागम, असमवधान, अमिश्रण हुन्छ भिक्षुहरू ! यसैलाई प्रियसँग विछोड भनिन्छ ।

"कतमञ्च, भिक्खवे, यम्पिच्छं न लभति तम्पि दुक्खं ? जातिधम्मानं, भिक्खवे, सत्तानं एवं इच्छा उपज्जति ' अहो वत मयं न जातिधम्मा अस्साम, न च वत नो जाति

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

आगच्छेय्या'ति । न खो पनेतं इच्छाय पत्तब्बं, इदम्पि यम्पिच्छं न लभति तम्पि दुक्खं । जराधम्मानं, भिक्खवे, सत्तानं एवं इच्छा उपज्जति- 'अहो वत मयं न जराधम्मा अस्साम, न च वत नो जरा आगच्छेय्या'ति । न खो पनेतं इच्छाय पत्तब्बं, इदम्पिच्छं न लभति तम्पि दुक्खं । ब्याधिधम्मानं, भिक्खवे, सत्तानं एवं इच्छा उप्पज्जति- ' अहो वत मयं न ब्याधिधम्मा अस्साम, न च वत नो ब्याधि आगच्छेय्या'ति । न खो पनेतं इच्छाय पत्तब्बं, इदम्पि यम्पिच्छं न लभति तम्पि दुक्खं । मरणधम्मानं, भिक्खवे, सत्तानं एवं इच्छा उप्पज्जति- 'अहो वत मयं न मरणधम्म अस्साम, न च वत नो मरणं आगच्छेय्या'ति । न खो पनेतं इच्छाय पत्तब्बं, इदम्पि यम्पिच्छं न लभति तम्पि दुक्खं । सोक - परिदेव- दुक्ख- दोमनस्सुपायास- धम्मानं, भिक्खवे, सत्तानं एवं इच्छा उप्पज्जति- 'अहो वत मयं न सोक- परिदेव- दुक्ख- दोमनस्सुपायासधमा अस्साम, न च वत नो सोक- परिदेव- दुक्ख- दोमनस्सुपायास- धम्मा आगच्छेय्या'ति । न खो पनेतं इच्छाय पत्तब्बं, इदम्पि यम्पिच्छं न लभति तम्पि दुक्खं ।

अर्थात् भिक्षुहरू हो ! के हो इच्छित वस्तु प्राप्त नहुनुको दुःख ! जन्मने स्वभाव भएका प्राणीमा यस्तो इच्छा उत्पन्न हुन्छ कि अहो ! हामी जन्म स्वभावका नभएका भए हाम्रा लागि जन्म आउने थिएन तर यो इच्छा गरेर प्राप्त हुन सक्दैन । यो पनि हो इच्छित वस्तु प्राप्त नहुनुको दुःख ।

भिक्षुहरू ! जरा (वृद्धावस्था) स्वभाव भएका प्राणीमा यस्तो इच्छा उत्पन्न हुन्छ कि ओहो ! हामी जरा स्वभाव भएका नभएको भए हाम्रा लागि वृद्धावस्था आउने थिएन तर यो इच्छा गरेर प्राप्त हुन सक्दैन । यो पनि इच्छित वस्तु प्राप्त नहुनुको दुःख हो ।

भिक्षुहरू ! व्याधि (रोग-व्याधि) स्वभाव भएका प्राणीमा यस्तो इच्छा

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

उत्पन्न हुन्छ कि ओहो ! हामी व्याधि स्वभाव भएका प्राणी नभएका भए हाम्रा लागि व्याधि आउने थिएन तर यो इच्छा गरेर प्राप्त हुन सक्दैन । यो पनि हो इच्छित वस्तु प्राप्त नहुनुको दुःख हो ।

भिक्षुहरू ! मृत्यु स्वभाव भएका प्राणीमा यस्तो इच्छा उत्पन्न हुन्छ कि ओहो ! हामी मृत्यु स्वभाव भएका प्राणी नभएको भए हाम्रा लागि मृत्यु आउने थिएन तर यो इच्छा गरेर प्राप्त हुन सक्दैन । भिक्षुहरू! यो पनि हो इच्छित वस्तु प्राप्त नहुनुको दुःख हो ।

भिक्षुहरू ! शोक, परिदेव, दुःख, दौमनष्य, उपायास स्वभाव भएका प्राणीमा यस्तो इच्छा उत्पन्न हुन्छ कि ओहो हामी शोक, परिदेव, दुःख दौमनष्य, उपायास स्वभाव भएका प्राणी नभएको भए हाम्रा लागि शोक, परिदेव, दुःख दौमनष्य, उपायास आउने थिएन तर यो इच्छा गरेर प्राप्त हुन सक्दैन । भिक्षुहरू! यो पनि इच्छित वस्तु प्राप्त नभएको दुःख हो ।

> **"कतमे च, भिक्खवे, सङ्खित्तेन पञ्चुपादानक्खन्धा दुक्खा ? सेय्यथिदं- रूपरपादनक्खन्धो, वेदनुपादानक्खन्धो, सञ्ञुपादानक्खन्धो, सङ्खारूपादानक्खन्धो, विञ्ञाणुपादानक्खन्धो । इमे वुच्चन्ति, भिक्खवे, सङ्खित्तेन पञ्चुपादानक्खन्धा दुक्खा ।" "इदं वुच्चति, भिक्खवे, दुक्खं अरियसच्चं ।**

अर्थात् हे भिक्षुहरू हो ! के हो सङ्क्षेपमा पाँच उपादान स्कन्ध दुःख ? जस्तो कि रूप उपादानस्कन्ध, वेदना उपादान स्कन्ध, संज्ञा उपादानस्कन्ध, संस्कार उपादानस्कन्ध र विज्ञान उपादानस्कन्ध । भिक्षुहरू ! यिनैलाई सङ्क्षेपमा पाँच उपादान स्कन्ध दुःख भनिन्छ । भिक्षुहरू यसैलाई दुःख आर्यसत्य भनिन्छ ।

दुःख सत्यमाथि कसरी धर्मानुपश्यना साधना गरिन्छ ?

भगवान्‌ले माथिका श्लोकहरूमा दुःख सत्यको विभिन्न उदाहरण दिनुभएको छ । जन्म, वृद्धावस्था, रोग, मृत्यु, अप्रियसँगको संयोग,

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

प्रियसँगको विछोड, इच्छित वस्तु प्राप्त नहुनु आदिलाई दुःखका उदाहरणका रूपमा प्रस्तुत गर्नुभएको छ । संसारमा दुःखका अन्त्य छैन किनकि प्रतिक्षण प्रत्येक मानिस कुनै न कुनै कुराले दुःखी छ । दुःखका यी उदाहरण पश्चात् भगवान्ले पन्चस्कन्ध (देह र चित्त चार स्कन्ध) प्रतिको आशक्तिलाई पनि दुःख भन्नुभएको छ । माथिका दुःखका उदाहरण त दुख हुन् भन्ने स्पष्ट देखिन्छ तर कसरी पञ्चस्कन्धप्रतिको आशक्ति पनि दुःख हो ? भन्ने प्रश्न साधकको मनमा उठ्न सक्छ । पाँच स्कन्धप्रतिको आशक्तिबाट 'म' र 'मेरो' आदि रूप मूल अविद्या भावको जन्म हुने, अनि यही 'म' भावको कारण मानिसले काय र चित्तमा, मनमा उत्पन्न हुने संवेदनाहरू भोग गरिहने, अनि यही कारण चित्तमा झन्झन् विकारहरू सङ्ग्रहित हुँदै जाने कारणले गर्दा नै पाँच स्कन्धप्रतिको आशक्तिलाई दुःख मानिएको हो ।

प्रश्न उठ्छ कि प्रतिपल मनमा अनुभूति हुने दुःखदेखि पञ्चस्कन्धप्रतिको आशक्तिबाट उत्पन्न हुने दुःखहरूमा कसरी धर्मानुपश्यना साधना गरिन्छ ? यस तथ्यलाई बुझ्न साधकले सर्वप्रथम प्रत्येक मानिसले भोगिरहेका मनमा उत्पन्न हुने दुःख, पीडा, व्यथा, शोक, निराशा आदि दुःखहरू यथार्थमा के हुन् ? यी दुःखका यथार्थ स्वरूप के हो ? के दुःखहरू वास्तविक वस्तु हुन् ? आदि प्रश्नहरूप्रति नै स्पष्ट हुनु जरूरी छ ।

यथार्थमा मानिसले भोगिरहेका दुःख भनेका इन्द्रियहरू र विषयहरूका मिलनको क्षणमा मनमा सङ्ग्रहित संस्कारका कारण जन्मिएका संवेदना हुन् । तपाईँका दुःख (चिन्ता, भय, निराशा, ब्याकुलता), सुख (खुसी, आनन्द, आँसु, हर्ष) आदि सम्पूर्ण अनित्य गुण, धर्म, स्वभाव भएका संवेदनारूप मात्र तरङ्ग हुन् ।

दुख आर्य सत्य साधनामा जब मनमा कुनै कारणवश दुःख (संवेदना) । उत्पन्न हुन्छ त्यस क्षणमा साधक मनमा उठिरहेका ती दुःख (संवेदना) लाई यथाभूतरूपमा जान्दछ । उसले मनमा उत्पन्न भएको यो दुःख (संवेदना) उत्पत्ति-व्यय, उत्पति-व्यय हुँदै शनैःशनैः

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

विलाउँदै गइरहेको प्रक्रियालाई शुद्धरूपमा बोध गरिरहन्छ । उसले दुख (संवेदना) प्राप्त हुँदा ब्याकुल भएर रूने, कराउने गर्दैन र ऊ दुःख (संवेदना) लाई भोग गर्दा धम्मका नियमहरूले यी संस्कारलाई उत्पत्ति, विस्तार आदि गर्छ भन्ने तथ्यप्रति सचेत रहन्छ । उसले दुःख (संवेदना) लाई यथाभूतरूपमा अवलोकन गर्छ र दुःख (संवेदना) को स्वभाव उदय हुनु, व्यय हुनु, उदय हुनु, ब्यय हुनु हो भनेर जान्दछ । ऊ यही साधना प्रक्रियामा धर्मानुपश्यना साधनाका विभिन्न चरणलाई पार गर्दै इन्द्रियातीत क्षेत्रमा प्रवेश गर्छ । ऊ संस्कारहरूलाई समूल नाश गरेर आर्य बन्छ, सन्त बन्छ, बुद्ध बन्छ । यसरी दुःखः सत्य दुःख आर्य सत्यमा परिणत हुन्छ ।

दुःख सत्यमा साधना गर्ने साधकले विस्तृत गर्न नहुने वा विचार गर्नुपर्ने पक्ष के छ भने जब साधकको मनमा दुःख (संवेदना) उत्पन्न हुन्छ, दुखद संवेदना प्रत्यक्ष दुःख भएका कारण साधक संवेदनाप्रति सहजरूपमा जागरूक बन्छ । तर, जब धर्मानुपश्यना साधनाका कारण चित्तका विकार क्षय हुँदै जाँदा भङ्ग, प्रश्रब्धि, प्रिति प्रमोद जस्ता अवस्था उत्पन्न हुनथाल्छन्, साधनाका यी अवस्थामा साधकको मनमा शान्ति, आनन्द, सुखका लहरहरू फैलिन थाल्छन्, त्यस्तो अवस्थामा साधक यी सुखद संवेदना अनित्य भएकाले दुःख हुन्, यसैले यी सुखद भैँ प्रतीत हुने (तर अन्त्यमा दुःखमा परिणत हुने) संवेदनाहरूप्रति पनि जागरूक र प्रज्ञावान् बन्नुपर्छ भन्ने तथ्यलाई विस्मृत गर्न सक्छ । ऊ मनमा उत्पन्न सुखद संवेदनामा खुसी हुन सक्छ र अन्ततः सुखद संवेदनालाई भोग गर्न पुगी साधनाबाट च्युत हुन पुग्छ । दुःख सत्यमाथि गरिने धर्मानुपश्यना साधनाको व्याख्या पश्चात् भगवान् चार सत्यमध्येको दोस्रो सत्य दुःख समुदय सत्यमाथि गरिने साधनाको व्याख्या गर्दै भन्नुहुन्छ-

५.५.२. दुःख समुदय सत्य

> "कतमञ्च, भिक्खवे, दुक्खसमुदयं अरियसच्चं ? यायं तण्हा पोनोब्भविका नन्दीरागसहगता तत्रतत्राभिनन्दिनी, सेय्यथिदं- कामतण्हा भवतण्हा विभवतण्हा ।"

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

अर्थात् भिक्षुहरू हो ! के हो दुःख समुदय आर्य सत्य ? जुन रागसँग जोडिएको, जुनसुकै विषयलाई अभिनन्दन गर्ने, पटकपटक उत्पन्न हुने तृष्णा छ- जस्तो कामतृष्णा, भवतृष्णा, विभवतृष्णा त्यही नै दुःख समुदय आर्य सत्य हो । यसबारे थप प्रष्ट पार्दै बुद्ध भन्नुहुन्छ-

'सा खो पनेसा, भिक्खवे, तण्हा कत्थ उप्पज्जमाना उप्पज्जति, कत्थ निविसमाना निविसति ? यं लोके पियरूपं सातरूपं यत्थेसा तण्हा उप्पज्जमाना उप्पज्जति, एत्थ निविसमाना निविसति ।'

अर्थात् भिक्षुहरू हो ! (यो तृष्णा) कहाँ उत्पन्न हुन्छ ? कहाँ स्थित हुन्छ ? यो लोक (शरीर) मा जे प्रिय लाग्छ, राम्रो लाग्छ, त्यहीँ तृष्णा उत्पन्न हुन्छ, त्यहीँ यो स्थित हुन्छ ।

"किञ्च लोके पियरूपं सातरूपं ? चक्खु लोके पियरूपं, सातरूपं, एत्थेसा तण्हा उप्पज्जमाना उप्पज्जति, एत्थ निविसमाना निविसति । सोतं लोके...पे०.... घानं लोके....जिव्हा लोके.... कायो लोके... मनो लोके पियरूपं सातरूपं, एत्थेसा तण्हा उप्पज्जमाना उप्पज्जति, एत्थ निविसमाना निविसति ।

अर्थात् लोकमा के प्रिय लाग्छ ? के राम्रो लाग्छ ? यसको उत्तर हो चक्षु प्रिय लाग्छ, राम्रो लाग्छ । त्यहीँ तृष्णा उत्पन्न हुन्छ, त्यहीँ स्थित हुन्छ । लोकमा श्रोत्र प्रिय लाग्छ, राम्रो लाग्छ । त्यहीँ तृष्णा उत्पन्न हुन्छ, त्यहीँ स्थित हुन्छ । लोकमा घ्राण प्रिय लाग्छ, राम्रो लाग्छ । त्यहीँ तृष्णा उत्पन्न हुन्छ, त्यहीँ स्थित हुन्छ । लोकमा जिब्रो प्रिय लाग्छ, राम्रो लाग्छ । त्यहीँ तृष्णा उत्पन्न हुन्छ, त्यहीँ स्थित हुन्छ । लोकमा काय (त्वचा) प्रिय लाग्छ, राम्रो लाग्छ । त्यहीँ तृष्णा उत्पन्न हुन्छ, त्यहीँ स्थित हुन्छ । लोकमा मन प्रिय लाग्छ, राम्रो लाग्छ । त्यहीँ तृष्णा उत्पन्न हुन्छ, त्यहीँ स्थित हुन्छ ।

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

'रूपा लोके...सद्दालोके...गन्धा लोके... रसा लोके...फोट्ठब्बा लोके... धम्मा लोके पियरूपं सातरूपं, एत्थेसा तण्हा उप्पज्जमाना उप्पज्जति, एत्थ निविसमाना निविसति ।

अर्थात् लोकमा रूप प्रिय लाग्छ, राम्रो लाग्छ । त्यहीँ तृष्णा उत्पन्न हुन्छ, त्यहीँ स्थित हुन्छ । लोकमा शब्द प्रिय लाग्छ, राम्रो लाग्छ । त्यहीँ तृष्णा उत्पन्न हुन्छ, त्यहीँ स्थित हुन्छ । लोकमा गन्ध प्रिय लाग्छ, राम्रो लाग्छ । त्यहीँ तृष्णा उत्पन्न हुन्छ, त्यहीँ स्थित हुन्छ । लोकमा रस प्रिय लाग्छ, राम्रो लाग्छ । त्यहीँ तृष्णा उत्पन्न हुन्छ, त्यहीँ स्थित हुन्छ । लोकमा स्पर्श प्रिय लाग्छ, राम्रो लाग्छ । त्यहीँ तृष्णा उत्पन्न हुन्छ, त्यहीँ स्थित हुन्छ । लोकमा धर्म प्रिय लाग्छ, राम्रो लाग्छ । त्यहीँ तृष्णा उत्पन्न हुन्छ, त्यहीँ स्थित हुन्छ ।

"चक्खुविञ्ञाणं लोके...सोतविञ्ञाणं लोके...घानविञ्ञाणं लोके... जिव्हाविञ्ञाणं लोके...कायविञ्ञाणं लोके...मनोविञ्ञाणं लोके पियरूपं सातरूपं एत्थेसा तण्हा उप्पज्जमाना उप्पज्जति, एत्थ निविसमाना निविसति ।

अर्थात् लोकमा चक्षु विज्ञान प्रिय लाग्छ, राम्रो लाग्छ । त्यहीँ तृष्णा उत्पन्न हुन्छ, त्यहीँ स्थित हुन्छ । लोकमा श्रोत्र विज्ञान प्रिय लाग्छ, राम्रो लाग्छ । त्यहीँ तृष्णा उत्पन्न हुन्छ, त्यहीँ स्थित हुन्छ । लोकमा घ्राण विज्ञान प्रिय लाग्छ, राम्रो लाग्छ । त्यहीँ तृष्णा उत्पन्न हुन्छ, त्यहीँ स्थित हुन्छ । लोकमा जिह्वा विज्ञान प्रिय लाग्छ, राम्रो लाग्छ । त्यहीँ तृष्णा उत्पन्न हुन्छ, त्यहीँ स्थित हुन्छ । लोकमा काय विज्ञान प्रिय लाग्छ, राम्रो लाग्छ । त्यहीँ तृष्णा उत्पन्न हुन्छ, त्यहीँ स्थित हुन्छ । लोकमा मन विज्ञान प्रिय लाग्छ, राम्रो लाग्छ । त्यहीँ तृष्णा उत्पन्न हुन्छ, त्यहीँ स्थित हुन्छ ।

"चक्खुसम्फस्सो लोके.. सोतसम्फस्सो लोके... घानसम्फस्सो लोके...जिव्हासम्फस्सो लोके...कायसम्फस्सो लोके...मनोसम्फस्सो लोके पियरूपं सातरूपं, एत्थेसा तण्हा उप्पज्जमाना उप्पज्जति, एत्थ निविसमाना निविसति ।

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

अर्थात् लोकमा चक्षु स्पर्श प्रिय लाग्छ, राम्रो लाग्छ । त्यहीँ तृष्णा उत्पन्न हुन्छ, त्यहीँ स्थित हुन्छ । लोकमा श्रोत्र स्पर्श प्रिय लाग्छ, राम्रो लाग्छ । त्यहीँ तृष्णा उत्पन्न हुन्छ, त्यहीँ स्थित हुन्छ । लोकमा घ्राण स्पर्श प्रिय लाग्छ, राम्रो लाग्छ । त्यहीँ तृष्णा उत्पन्न हुन्छ, त्यहीँ स्थित हुन्छ । लोकमा जिह्वा स्पर्श प्रिय लाग्छ, राम्रो लाग्छ । त्यहीँ तृष्णा उत्पन्न हुन्छ, त्यहीँ स्थित हुन्छ । लोकमा काय स्पर्श प्रिय लाग्छ, राम्रो लाग्छ । त्यहीँ तृष्णा उत्पन्न हुन्छ, त्यहीँ स्थित हुन्छ । लोकमा मन स्पर्श प्रिय लाग्छ, राम्रो लाग्छ । त्यहीँ तृष्णा उत्पन्न हुन्छ, त्यहीँ स्थित हुन्छ ।

'चक्खुसम्फस्सजा वेदना लोके...सोतसम्फस्सजा वेदना लोके...घानसम्फस्सवा पेदना लोके...जिव्हासम्फस्सजा वेदना लोके...कायसम्फस्सजा वेदना लोके...मनोसम्फस्साजा वेदना लोके पियरूपं सातरूपं, एत्थेसा तण्हा उप्पज्जमाना उप्पज्जति, एत्थ निविसमाना निविसति

अर्थात् लोकमा चक्षुको स्पर्शबाट हुने वेदना प्रिय लाग्छ, राम्रो लाग्छ । त्यही तृष्णा उत्पन्न हुन्छ, त्यहीँ स्थित हुन्छ । लोकमा श्रोत्रको स्पर्शबाट हुने वेदना प्रिय लाग्छ, राम्रो लाग्छ । त्यहीँ तृष्णा उत्पन्न हुन्छ, त्यहीँ स्थित हुन्छ । लोकमा घ्राणको स्पर्शबाट हुने वेदना प्रिय लाग्छ, राम्रो लाग्छ । त्यहीँ तृष्णा उत्पन्न हुन्छ, त्यहीँ स्थित हुन्छ । लोकमा जिह्वाको स्पर्शबाट हुने वेदना प्रिय लाग्छ, राम्रो लाग्छ । त्यहीँ तृष्णा उत्पन्न हुन्छ, त्यहीँ स्थित हुन्छ । लोकमा कायको स्पर्शबाट हुने वेदना प्रिय लाग्छ, राम्रो लाग्छ । त्यहीँ तृष्णा उत्पन्न हुन्छ, त्यहीँ स्थित हुन्छ । लोकमा मनको स्पर्शबाट हुने वेदना प्रिय लाग्छ, राम्रो लाग्छ । त्यहीँ तृष्णा उत्पन्न हुन्छ, त्यहीँ स्थित हुन्छ ।

"रूपसञ्ञा लोके...सद्दसञ्ञा लोके... गन्धसञ्ञा लोके...रससञ्ञा लोके...फोट्ठब्बसञ्ञा लोके...धम्मसञ्ञा लोके पियरूपं सातरूपं, एत्थेसा तण्हा उप्पज्जमाना उप्पज्जति, एत्थ निविसमाना निविसति ।

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

अर्थात् लोकमा रूप संज्ञा प्रिय लाग्छ, राम्रो लाग्छ । त्यहीँ तृष्णा उत्पन्न हुन्छ, त्यहीँ स्थित हुन्छ । लोकमा शब्द संज्ञा प्रिय लाग्छ, राम्रो लाग्छ । त्यहीँ तृष्णा उत्पन्न हुन्छ, त्यहीँ स्थित हुन्छ । लोकमा गन्ध संज्ञा प्रिय लाग्छ, राम्रो लाग्छ । त्यहीँ तृष्णा उत्पन्न हुन्छ, त्यहीँ स्थित हुन्छ । लोकमा रस संज्ञा प्रिय लाग्छ, राम्रो लाग्छ । त्यहीँ तृष्णा उत्पन्न हुन्छ, त्यहीँ स्थित हुन्छ । लोकमा स्पर्श संज्ञा प्रिय लाग्छ, राम्रो लाग्छ । त्यहीँ तृष्णा उत्पन्न हुन्छ, त्यहीँ स्थित हुन्छ, लोकमा धर्म संज्ञा प्रिय लाग्छ, राम्रो लाग्छ । त्यहीँ तृष्णा उत्पन्न हुन्छ, त्यहीँ स्थित हुन्छ ।

> **"रूपसञ्चेतना लोके... सद्दसञ्चेतना लोके... गन्धसञ्चेतना लोके... रससञ्चेतना लोके... फोट्ठब्बसञ्चेतना लोके... धम्मसञ्चेतना लोके पियरूपं सातरूपं, एत्थेसा तण्हा उप्पज्जमाना उप्पज्जति, एत्थ निविसमाना निविसति ।**

अर्थात् लोकमा रूप संचेतना प्रिय लाग्छ, राम्रो लाग्छ । त्यहीँ तृष्णा उत्पन्न हुन्छ, त्यहीँ स्थित हुन्छ । लोकमा शब्द संचेतना प्रिय लाग्छ, राम्रो लाग्छ । त्यहीँ तृष्णा उत्पन्न हुन्छ, त्यहीँ स्थित हुन्छ । लोकमा गन्ध संचेतना प्रिय लाग्छ, राम्रो लाग्छ । त्यहीँ तृष्णा उत्पन्न हुन्छ, त्यहीँ स्थित हुन्छ । लोकमा रस संचेतना प्रिय लाग्छ, राम्रो लाग्दछ । त्यहीँ तृष्णा उत्पन्न हुन्छ, त्यहीँ स्थित हुन्छ । लोकमा स्पर्श संचेतना प्रिय लाग्छ, राम्रो लाग्छ । त्यहीँ तृष्णा उत्पन्न हुन्छ, त्यहीँ स्थित हुन्छ । लोकमा धर्म संचेतना प्रिय लाग्छ, राम्रो लाग्छ । त्यहीँ तृष्णा उत्पन्न हुन्छ, त्यहीँ स्थित हुन्छ ।

> **"रूपतण्हा लोके...सद्दतण्हा लोके...गन्धतण्हा लोक.....रसतण्हा लोके....फोट्ठब्बतण्हा लोके....धम्मतण्हा लोके पियरूपं सातरूपं, एत्थेसा तण्हा उप्पज्जमाना उप्पज्जति, एत्थ निविसमाना निविसति ।**

अर्थात् लोकमा रूप तृष्णा प्रिय लाग्छ, राम्रो लाग्छ । त्यहीँ तृष्णा

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

उत्पन्न हुन्छ, त्यहीँ स्थित हुन्छ । लोकमा शब्द तृष्णा प्रिय लाग्छ, राम्रो लाग्छ । त्यहीँ तृष्णा उत्पन्न हुन्छ, त्यहीँ स्थित हुन्छ । लोकमा गन्ध तृष्णा प्रिय लाग्छ, राम्रो लाग्छ । त्यहीँ तृष्णा उत्पन्न हुन्छ, त्यहीँ स्थित हुन्छ । लोकमा रस तृष्णा प्रिय लाग्छ, राम्रो लाग्छ । त्यहीँ तृष्णा उत्पन्न हुन्छ, त्यहीँ स्थित हुन्छ । लोकमा स्पर्श तृष्णा प्रिय लाग्छ, राम्रो लाग्छ । त्यहीँ तृष्णा उत्पन्न हुन्छ, त्यहीँ स्थित हुन्छ । लोकमा धर्म तृष्णा प्रिय लाग्छ, राम्रो लाग्छ । त्यही तृष्णा उत्पन्न हुन्छ, त्यहीँ स्थित हुन्छ ।

"रूपवितक्को लोके...सद्दवितक्को लोके...गन्धवितक्को लोके...रसवितक्को लोके...फोट्ठब्बवितक्को लोके...धम्मवितक्को लोके पियरूपं सातरूपं, एत्थेसा तण्हा उप्पज्जमाना उप्पज्जति, एत्थ निविसमाना निविसति ।

अर्थात् लोकमा रूप वितर्क तृष्णा प्रिय लाग्छ, राम्रो लाग्छ । त्यहीँ तृष्णा उत्पन्न हुन्छ, त्यहीँ स्थित हुन्छ । लोकमा शब्द वितर्क तृष्णा प्रिय लाग्छ, राम्रो लाग्छ । त्यहीँ तृष्णा उत्पन्न हुन्छ, त्यहीँ स्थित हुन्छ । लोकमा गन्ध वितर्क तृष्णा प्रिय लाग्छ, राम्रो लाग्छ । त्यहीँ तृष्णा उत्पन्न हुन्छ, त्यहीँ स्थित हुन्छ । लोकमा रस वितर्क तृष्णा प्रिय लाग्छ, राम्रो लाग्छ । त्यहीँ तृष्णा उत्पन्न हुन्छ, त्यहीँ स्थित हुन्छ । लोकमा स्पर्श वितर्क तृष्णा प्रिय लाग्छ, राम्रो लाग्छ । त्यहीँ तृष्णा उत्पन्न हुन्छ, त्यहीँ स्थित हुन्छ । लोकमा धर्म वितर्क तृष्णा प्रिय लाग्छ, राम्रो लाग्छ । त्यहीँ तृष्णा उत्पन्न हुन्छ, त्यहीँ स्थित हुन्छ ।

"रूपविचारो लोके...सद्दविचारो लोके...गन्धविचारो लोके...रसविचारो लोके...फोट्ठब्बविचारो लोके...धम्मविचारो लोके पियरूपं सातरूपं, एत्थेसा तण्हा उप्पज्जमाना उप्पज्जति, एत्थ निविसमाना निविसति । इदं वुच्चति, भिक्खवे, दुक्खसमुदयं अरियसच्चं ।"

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

अर्थात् लोकमा रूप विचार प्रिय लाग्छ, राम्रो लाग्छ । त्यहीँ रूप उत्पन्न हुन्छ, त्यहीँ स्थित हुन्छ । लोकमा शब्द विचार प्रिय लाग्छ, राम्रो लाग्छ । त्यहीँ शब्द उत्पन्न हुन्छ, त्यहीँ स्थित हुन्छ । लोकमा गन्ध विचार प्रिय लाग्छ, राम्रो लाग्छ । त्यहीँ गन्ध उत्पन्न हुन्छ, त्यहीँ स्थित हुन्छ । लोकमा रस विचार प्रिय लाग्छ, राम्रो लाग्छ । त्यहीँ रस उत्पन्न हुन्छ, त्यहीँ स्थित हुन्छ । लोकमा स्पर्श विचार प्रिय लाग्छ, राम्रो लाग्छ । त्यहीँ स्पर्श उत्पन्न हुन्छ, त्यहीँ स्थित हुन्छ । लोकमा धर्म विचार प्रिय लाग्छ, राम्रो लाग्छ । त्यहीँ धर्म उत्पन्न हुन्छ, त्यहीँ स्थित हुन्छ । भिक्षुहरू ! यसैलाई दुःख समुदय आर्य सत्य भनिन्छ ।

दुःख समुदय सत्यमाथि गरिने धर्मानुपश्यना साधनाले कसरी निर्वाण प्रदान गर्छ ?

संसारमा प्रत्येक मानिस दुःखी त छ तर कुनै कारण (बीज) नभई परिणाम (कार्य वा फल) उत्पन्न नहुने धम्म (प्रकृति) को नियम क्रियाशील हुने भएकाले के प्रश्न उठ्छ भने आखिर मानिस किन दुःखी छ ? वा कुन कारणले दुःखी छ ?

भगवान् बुद्धको मत अनुसार मानिस मूलतः तीन प्रकारका तृष्णा (कामतृष्णा, भवतृष्णा, विभव्तृष्णा) का कारण दुःखी छ । यहाँनेर अर्को प्रश्न के उठ्छ भने के हो कामतृष्णा ? काम तृष्णाको अर्थ हो- काम वासनासहित सम्पूर्ण छ इन्द्रियहरूको विषयप्रतिको तृष्णा । भव (पुर्नजन्म) तृष्णाको अर्थ हो- 'म' कुनै न कुनै रूपमा बाँचिरहु भन्ने तृष्णा । मेरो अस्तित्व कुनै न कुनै रूपमा रहिरहोस् भन्ने मनका तृष्णा । मेरो जन्म उच्च लोकमा होस्, मेरो नाश नहोस् भन्ने मनको तृष्णा । भव तृष्णामा मानिसले 'म' रूप अविद्यालाई समाइराख्छ । मूल अज्ञान 'म' लाई बचाइराख्छ । भवतृष्णाको विपरीत तृष्णा हो- विभव तृष्णा । विभव तृष्णामा मानिस बारम्बारको जन्म, मरण चक्रबाट मुक्ति चाहन्छ, भव (पुर्नजन्म) बाट मुक्ति चाहन्छ । उसले 'म' वा 'मेरो' निर्वाण प्राप्ति होस्, मेरो पुर्नजन्म नहोस् भन्ने तृष्णा मनमा

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

राख्छ । यसरी उसले 'म' लाई अप्रत्यक्षरूपमा समाइरहन्छ । मूल अविद्या 'म' लाई बचाइरहन्छ ।

समुदय सत्यपर्वका माथिका श्लोकहरूमा भगवान्ले तृष्णाको उत्पत्तिस्थल लोक (काय) हो । छ इन्द्रियहरू उपस्थित लोकमा छ इन्द्रियहरू, छ इन्द्रियका विषयहरू, छ इन्द्रियहरूको विज्ञान, छ इन्द्रियहरू र विषयहरूको संयोजन हुँदा उत्पन्न हुने स्पर्शहरू र स्पर्शका कारण उत्पन्न हुने वेदना (संवेदना) हरू, छ इन्द्रियहरूको संज्ञा, छ इन्द्रियहरूको सचेतना (चित्तमा उत्पन्न भाव), छ इन्द्रियहरूबाट उत्पन्न हुने विर्तक (प्रथम स्पर्श) आदिका कारण लोक (काय) मा तृष्णा उत्पन्न हुने र स्थित हुने भएकाले यिनै तृष्णा (संवेदना) माथि नै साधकले धर्मानुपश्यना साधना गर्नुपर्ने बताउनुभएको छ ।

जब तृष्णामाथि गरिने धर्मानुपश्यनाको साधनाको चर्चा चल्छ तब यस स्थितिमा साधकले सर्वप्रथम बुझ्नुपर्ने कुरा के हो भने तृष्णा भनेको के हो ? तृष्णा यथार्थमा कुनै विषय वा वस्तुप्रतिको तृष्णा नभई विषयबाट उत्पन्न हुने संवेदनाहरूप्रतिको तृष्णा हो । स्मरणरहोस् तपाईंको तृष्णा विषयप्रतिको नभई विषयबाट उत्पन्न हुने संवेदना को हो । उदाहरणका लागि यदि तपाईंमा धुमपान, मध्यपान आदि विषयप्रति मनमा तृष्णा (संस्कार) छ भने त्यो तृष्णा ती विषयहरूप्रतिको नभई ती विषयहरूबाट उत्पन्न हुने सुखद संवेदनाहरूप्रतिको हो । अन्ततः तृष्णा भन्नु नै संवेदनाहरू नै हुन् । दुःख झैं तृष्णा पनि संवेदना भएकाले तृष्णाको यथार्थ स्वरूप पनि तरङ्ग नै हो । त्यसैले यसको गुण, धर्म, स्वभाव पनि अनित्य हो । दुःख समुदय सत्य साधनामा पनि अन्य धर्मानुपश्यना साधना झैं जब चित्तमा कामतृष्णा, भवतृष्णा, विभवतृष्णा (संवेदना) उत्पन्न हुन्छ, जब मनमा प्रिय विषयप्रतिको तृष्णा (सुखद संवेदना) र अप्रिय विषयप्रतिको वितृष्णा (दुःखद संवेदना) उदय हुन्छ तब त्यस क्षणमा साधकले चित्तमा उत्पन्न भइरहेका यी संवेदनाहरूका गुण, धर्म, स्वभावलाई यथाभूत अवलोकन गर्छ. र त्यसलाई रागद्वेष निरत भएर प्रज्ञापूर्व अवलोकन

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

गरिरहन्छ । अन्ततः यही साधना प्रक्रियाद्वारा धर्मानुपश्यना साधनाका सम्पूर्ण चरणलाई पार गर्दै उसले निर्वाण क्षेत्रमा प्रवेश गर्छ ।

दुःख समुदय वा दुःखको कारणरूप तृष्णामाथि गरिने साधनाको व्याख्या पश्चात् भगवान् दुःख निरोध सत्यमाथि गरिने साधनामा प्रवेश गर्नुहुन्छ ।

५.५.३. निरोध सत्य वा दुःख निरोध सत्य

दुःख निरोध सत्य साधनाको व्याख्यामा प्रवेश गर्नुपूर्व प्रश्न उठ्छ कि निरोधको अर्थ के हो ? हाल निरोध शब्दको शाब्दिक अर्थ दबाउनु, रोक्नु आदि मानिने गरिएको भए पनि भगवान् बुद्धको समयमा निरोधको अर्थ हुन्थ्यो- जरादेखि नै उखेलेर समूल नष्ट गर्नु । यस अर्थमा चित्तमा जन्मजन्मान्तरदेखि गढेका विकार वा संवेदनालाई भोग गर्ने मनको इच्छा वा तृष्णालाई समूल नष्ट गरी दुःखलाई पनि समूलरूपमा नष्ट गर्नु नै दुःख निरोध हो । दुःख निरोध सत्यमाथि गरिने साधनाको व्याख्या गर्दै भगवान् भन्नुहुन्छ-

> **"कतमञ्च, भिक्खवे, दुक्खनिरोधं अरियसच्चं ? यो तस्सायेव तण्हाय असेसविरागनिरोधो चागो पटिनिस्सग्गो मुत्ति अनालयो ।**

अर्थात् भिक्षुहरू हो ! के हो दुःख निरोध आर्य सत्य ? उत्तर हो त्यही तृष्णाको सर्वथा निराग-निरोध, त्याग, प्रतिनिसर्ग (त्याग) मुक्ति, अनालय ।

> **सा खो पनेसा, भिक्खवे, तण्हा कत्थ पहीयमाना पहीयति, कत्थ निरूज्भमाना निरूज्भति ? यं लोके पियरूपं सातरूपं, एत्थेसा तण्हा पहीयमाना पहीयति, यत्थ निरूज्भमाना निरूज्भति ।**

अर्थात् भिक्षुहरू ! यो तृष्णा कहाँ प्रहिण (नष्ट) हुन्छ ? कहाँ निरूद्ध हुन्छ ? उत्तर हो लोकमा जे प्रिय लाग्छ, जे राम्रो लाग्छ, त्यहीँ तृष्णा प्रहिण हुन्छ, त्यहीँ निरूद्ध हुन्छ ।

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

"किञ्च लोके पियरूपं सातरूपं ? चक्खु लोके पियरूपं सातरूपं, एत्थेसा तण्हा पहीयमाना पहीयति, एत्थ निरूज्झमाना निरूज्झति। सोतं लोके...पे०...घानं लोके...जिव्हा लोके...कायो लोके...मनो लोके पियरूपं सातरूपं, एत्थेसा तण्हा पहीयमाना पहीयति, एत्थ निरूज्झमाना निरूज्झति।

अर्थात् लोकमा के प्रिय लाग्छ ? राम्रो लाग्छ ? उत्तर हो लोकमा चक्षु प्रिय लाग्छ, राम्रो लाग्छ। त्यहीँ तृष्णा प्रहिण हुन्छ, त्यहीँ निरूद्ध हुन्छ। लोकमा श्रोत्र प्रिय लाग्छ, राम्रो लाग्छ। त्यहीँ तृष्णा प्रहिण हुन्छ, त्यहीँ निरूद्ध हुन्छ। लोकमा घ्राण प्रिय लाग्छ, राम्रो लाग्छ। त्यहीँ तृष्णा प्रहिण हुन्छ, त्यहीँ निरूद्ध हुन्छ। लोकमा जिह्वा प्रिय लाग्छ, राम्रो लाग्छ। त्यहीँ तृष्णा प्रहिण हुन्छ, त्यहीँ निरूद्ध हुन्छ। लोकमा काय प्रिय लाग्छ, राम्रो लाग्छ। त्यहीँ तृष्णा प्रहिण हुन्छ, त्यहीँ निरूद्ध हुन्छ। लोकमा मन प्रिय लाग्छ, राम्रो लाग्छ। त्यहीँ तृष्णा प्रहिण हुन्छ, त्यहिँ निरूद्ध हुन्छ।

"रूपा लोके...सद्दा लोके...गन्धा लोके...रसा लोके...फोट्ठब्बा लोके...धम्मा लोके पियरूपं सातरूपं, एत्थेसा तण्हा पहीयमाना पहीयति, एत्थ निरूज्झमाना निरूज्झति।

अर्थात् लोकमा रूप प्रिय लाग्छ, राम्रो लाग्छ। त्यहीँ तृष्णा प्रहिण हुन्छ, त्यहीँ निरूद्ध हुन्छ। लोकमा शब्द प्रिय लाग्छ, राम्रो लाग्छ। त्यहीँ तृष्णा प्रहिण हुन्छ, त्यहीँ निरूद्ध हुन्छ। लोकमा गन्ध प्रिय लाग्छ, राम्रो लाग्छ। त्यहीँ तृष्णा प्रहिण हुन्छ, त्यहीँ निरूद्ध हुन्छ। लोकमा रस प्रिय लाग्छ, राम्रो लाग्छ। त्यही तृष्णा प्रहिण हुन्छ, त्यहीँ निरूद्ध हुन्छ। लोकमा काय संस्पर्श प्रिय लाग्छ, राम्रो लाग्छ। त्यहीँ तृष्णा प्रहिण हुन्छ, त्यहीँ निरूद्ध हुन्छ। लोकमा मन संस्पर्श प्रिय लाग्छ, राम्रो लाग्छ। त्यहीँ तृष्णा प्रहिण हुन्छ, त्यहीँ निरूद्ध हुन्छ।

"चक्खुविञ्ञाणं लोके... सोतविञ्ञाणं लोके... घानविञ्ञाणं लोके... जिव्हाविञ्ञाणं लोके... कायविञ्ञाणं लोके...मनोविञ्ञाणं

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

लोके पियरूपं सातरूपं, एत्थेसा तण्हा पहीयमाना पहीयति, एत्थ निरूज्झमाना निरूज्झति ।"

अर्थात् लोकमा चक्षु विज्ञान प्रिय लाग्छ, राम्रो लाग्छ । त्यहीँ यो तृष्णा प्रहिण हुन्छ, त्यहीँ निरूद्ध हुन्छ । लोकमा घ्राण विज्ञान प्रिय लाग्छ, राम्रो लाग्छ । त्यहीँ यो तृष्णा प्रहिण हुन्छ, त्यहीँ निरूद्ध हुन्छ । लोकमा श्रोत्र विज्ञान प्रिय लाग्छ, राम्रो लाग्छ । त्यहीँ यो तृष्णा प्रहिण हुन्छ, त्यहीँ निरूद्ध हुन्छ । लोकमा जिह्वा विज्ञान प्रिय लाग्छ, राम्रो लाग्छ । त्यहीँ यो तृष्णा प्रहिण हुन्छ, त्यहीँ निरूद्ध हुन्छ । लोकमा काय विज्ञान प्रिय लाग्छ, राम्रो लाग्छ । त्यहीँ यो तृष्णा प्रहिण हुन्छ, त्यहीँ निरूद्ध हुन्छ । लोकमा मन विज्ञान प्रिय लाग्छ, राम्रो लाग्छ । त्यहीँ यो तृष्णा प्रहिण हुन्छ, त्यहीँ निरूद्ध हुन्छ ।

"चक्खुसम्फस्सो लोके... सोतसम्फस्सो लोके... घानसम्फस्सो लोके... जिव्हासम्फस्सो लोके... कायसम्फस्सो लोके...मनोसम्फस्सो लोके पियरूपं सातरूपं, एत्थेसा तण्हा पहीयमाना पहीयति, एत्थ निरूज्झमाना निरूज्झति ।"

अर्थात् लोकमा रूप संस्पर्श प्रिय लाग्छ, राम्रो लाग्छ । त्यहीँ यो तृष्णा प्रहिण हुन्छ, त्यहीँ निरूद्ध हुन्छ । लोकमा शब्द संस्पर्श प्रिय लाग्छ, राम्रो लाग्छ । त्यहीँ यो तृष्णा प्रहिण हुन्छ, त्यहीँ निरूद्ध हुन्छ । लोकमा गन्ध संस्पर्श प्रिय लाग्छ, राम्रो लाग्छ । त्यहीँ यो तृष्णा प्रहिण हुन्छ, त्यहीँ निरूद्ध हुन्छ । लोकमा रस संस्पर्श प्रिय लाग्छ, राम्रो लाग्छ । त्यहीँ यो तृष्णा प्रहिण हुन्छ, त्यहीँ निरूद्ध हुन्छ । लोकमा स्पर्श संस्पर्श प्रिय लाग्छ, राम्रो लाग्छ । त्यहीँ यो तृष्णा प्रहिण हुन्छ, त्यहीँ निरूद्ध हुन्छ । लोकमा धर्म संस्पर्श प्रिय लाग्छ, राम्रो लाग्छ । त्यहीँ यो तृष्णा प्रहिण हुन्छ, त्यहीँ निरूद्ध हुन्छ ।

"चक्खुसम्फस्सजा वेदना लोके... सोतसम्फस्सजा वेदना लोके... घानसम्फस्सजा वेदना लोके... जिव्हासम्फस्सजा वेदना लोके... कायसम्फस्सजा वेदना लोके...मनोसम्फस्सजा

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

> वेदना लोके पियरूपं सातरूपं, एत्थेसा तण्हा पहीयमाना पहीयति, एत्थ निरूज्भमाना निरूज्भति ।"

अर्थात् लोकमा चक्षु संस्पर्शबाट हुने वेदना प्रिय लाग्छ, राम्रो लाग्छ । त्यहीँ यो तृष्णा प्रहिण हुन्छ, त्यहीँ निरूद्ध हुन्छ । लोकमा श्रोत्र संस्पर्शबाट हुने वेदना प्रिय लाग्छ, राम्रो लाग्छ । त्यहीँ यो तृष्णा प्रहिण हुन्छ, त्यहीँ निरूद्ध हुन्छ । लोकमा घ्राण संस्पर्शबाट उत्पन्न हुने वेदना प्रिय लाग्छ, राम्रो लाग्छ । त्यहीँ यो तृष्णा प्रहिण हुन्छ, त्यहीँ निरूद्ध हुन्छ । लोकमा जिह्वा संस्पर्शबाट हुने वेदना प्रिय लाग्छ, राम्रो लाग्छ । त्यहीँ यो तृष्णा प्रहिण हुन्छ, त्यहीँ निरूद्ध हुन्छ । लोकमा काय संस्पर्शबाट हुने वेदना प्रिय लाग्छ, राम्रो लाग्छ । त्यहीँ यो तृष्णा प्रहिण हुन्छ, त्यहीँ निरूद्ध हुन्छ । लोकमा मन संस्पर्शबाट हुने वेदना प्रिय लाग्छ, राम्रो लाग्छ । त्यहीँ यो तृष्णा प्रहिण हुन्छ, त्यहीँ निरूद्ध हुन्छ ।

> "रूपसञ्ञा लोके... सद्दसञ्ञा लोके ...गन्ध सञ्ञा लोके... रससञ्ञा लोके ... फोट्ठब्बसञ्ञा लोके... धम्मसञ्ञा लोके पियरूपं सातरूपं, एत्थेसा तण्हा पहीयमाना पहीयति, एत्थ निरूज्भमाना निरूज्भति ।"

अर्थात् लोकमा रूप संज्ञा प्रिय लाग्छ, राम्रो लाग्छ । त्यहीँ यो तृष्णा प्रहिण हुन्छ, त्यहीँ निरूद्ध हुन्छ । लोकमा शब्द संज्ञा प्रिय लाग्छ, राम्रो लाग्छ । त्यहीँ यो तृष्णा प्रहिण हुन्छ, त्यहीँ निरूद्ध हुन्छ । लोकमा गन्ध संज्ञा प्रिय लाग्छ, राम्रो लाग्छ । त्यहीँ यो तृष्णा प्रहिण हुन्छ, त्यहीँ निरूद्ध हुन्छ । लोकमा रस संज्ञा प्रिय लाग्छ, राम्रो लाग्छ । त्यहीँ यो तृष्णा प्रहिण हुन्छ, त्यहीँ निरूद्ध हुन्छ । लोकमा स्पर्श संज्ञा प्रिय लाग्छ, राम्रो लाग्छ । त्यहीँ यो तृष्णा प्रहिण हुन्छ, त्यहीँ निरूद्ध हुन्छ । लोकमा धर्म संज्ञा प्रिय लाग्छ, राम्रो लाग्छ । त्यहीँ यो तृष्णा प्रहिण हुन्छ, त्यहीँ निरूद्ध हुन्छ ।

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

"रूपसञ्चेतना लोके... सद्दसञ्चेतना लोके... गन्धसञ्चेतना लोके... रससञ्चेतना लोके...फोट्ठब्बसञ्चेतना लोके... धम्मसञ्चेतना लोके पियरूपं सातरूपं, एत्थेसा तण्हा पहीयमाना पहीयति, एत्थ निरूज्झमाना निरूज्झति ।"

अर्थात् लोकमा रूप संचेतना प्रिय लाग्छ, राम्रो लाग्छ । त्यहीँ यो तृष्णा प्रहिण हुन्छ, त्यहीँ निरूद्ध हुन्छ । लोकमा शब्द संचेतना प्रिय लाग्छ, राम्रो लाग्छ । त्यहीँ यो तृष्णा प्रहिण हुन्छ, त्यहीँ निरूद्ध हुन्छ । लोकमा गन्ध संचेतना प्रिय लाग्छ, राम्रो लाग्छ । त्यहीँ यो तृष्णा प्रहिण हुन्छ, त्यहीँ निरूद्ध हुन्छ । लोकमा रस संचेतना प्रिय लाग्छ, राम्रो लाग्छ । त्यहीँ यो तृष्णा प्रहिण हुन्छ, त्यहीँ निरूद्ध हुन्छ । लोकमा स्पर्श संचेतना प्रिय लाग्छ, राम्रो लाग्छ । त्यहीँ यो तृष्णा प्रहिण हुन्छ, त्यहीँ निरूद्ध हुन्छ । लोकमा धर्म संचेतना प्रिय लाग्छ, राम्रो लाग्छ । त्यहीँ यो तृष्णा प्रहिण हुन्छ, त्यहीँ निरूद्ध हुन्छ ।

"रूपतण्हा लोके... सद्दतण्हा लोके..गन्धतण्हा लोके...रसतण्हा लोके...फोट्ठब्बतण्हा लोके...धम्मतण्हा लोके पियरूपं सातरूपं, एत्थेसा तण्हा पहीयमाना पहीयति, एत्थ निरूज्झमाना निरूज्झति ।"

अर्थात् लोकमा रूप तृष्णा प्रिय लाग्छ, राम्रो लाग्छ । त्यहीँ यो तृष्णा प्रहिण हुन्छ, त्यहीँ निरूद्ध हुन्छ । लोकमा शब्द तृष्णा प्रिय लाग्छ, राम्रो लाग्छ । त्यहीँ यो तृष्णा प्रहिण हुन्छ, त्यहीँ निरूद्ध हुन्छ । लोकमा गन्ध तृष्णा प्रिय लाग्छ, राम्रो लाग्छ । त्यहीँ यो तृष्णा प्रहिण हुन्छ, त्यहीँ निरूद्ध हुन्छ । लोकमा रस तृष्णा प्रिय लाग्छ, राम्रो लाग्छ । त्यहीँ यो तृष्णा प्रहिण हुन्छ, त्यहीँ निरूद्ध हुन्छ । लोकमा स्पर्श तृष्णा प्रिय लाग्छ, राम्रो लाग्छ । त्यहीँ यो तृष्णा प्रहिण हुन्छ, त्यहीँ निरूद्ध हुन्छ । लोकमा धर्म तृष्णा प्रिय लाग्छ, राम्रो लाग्छ । त्यहीँ यो तृष्णा प्रहिण हुन्छ, त्यहीँ निरूद्ध हुन्छ ।

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

"रूपवितक्को लोके...सद्दवितक्को लोके...गन्धवितक्को लोके...रसवितक्को लोके...फोट्ठब्बवितक्को लोके...धम्मवितक्को लोके पियरूपं सातरूपं, एत्थेसा तण्हा पहीयमाना पहीयति, एत्थ निरूज्झमाना निरूज्झति ।

अर्थात् लोकमा रूप वितर्क प्रिय लाग्छ, राम्रो लाग्छ । त्यहीँ यो तृष्णा प्रहिण हुन्छ, त्यहीँ निरूद्ध हुन्छ । लोकमा शब्द वितर्क प्रिय लाग्छ, राम्रो लाग्छ । त्यहीँ यो तृष्णा प्रहिण हुन्छ, त्यहीँ निरूद्ध हुन्छ । लोकमा गन्ध वितर्क प्रिय लाग्छ, राम्रो लाग्छ । त्यहीँ यो तृष्णा प्रहिण हुन्छ, त्यहीँ निरूद्ध हुन्छ । लोकमा रस वितर्क प्रिय लाग्छ, राम्रो लाग्छ । त्यहीँ यो तृष्णा प्रहिण हुन्छ, त्यहीँ निरूद्ध हुन्छ । लोकमा स्पर्श वितर्क प्रिय लाग्छ, राम्रो लाग्छ । त्यहीँ यो तृष्णा प्रहिण हुन्छ, त्यहीँ निरूद्ध हुन्छ । लोकमा धर्म वितर्क प्रिय लाग्छ, राम्रो लाग्छ । त्यहीँ यो तृष्णा प्रहिण हुन्छ, त्यहीँ निरूद्ध हुन्छ ।

"रूपविचारो लोके...सद्दविचारो लोके...गन्धविचारो लोके...रसविचारो लोके...फोट्ठविचारो लोके...धम्मविचारो लोके पियरूपं सातरूपं, एत्थेसा तण्हा पहीयमाना पहीयति, एत्था निरूज्झमाना निरूज्झति । इदं वुच्चति, भिक्खवे, दुक्खनिरोधं अरियसच्चं ।"

अर्थात् लोकमा रूप विचार प्रिय लाग्छ, राम्रो लाग्छ । त्यहीँ यो तृष्णा प्रहिण हुन्छ, त्यहीँ निरूद्ध हुन्छ । लोकमा शब्द विचार प्रिय लाग्छ, राम्रो लाग्छ । त्यहीँ यो तृष्णा प्रहिण हुन्छ, त्यहीँ निरूद्ध हुन्छ । लोकमा गन्ध विचार प्रिय लाग्छ, राम्रो लाग्छ । त्यहीँ यो तृष्णा प्रहिण हुन्छ, त्यहीँ निरूद्ध हुन्छ । लोकमा रस विचार प्रिय लाग्छ, राम्रो लाग्छ । त्यहीँ यो तृष्णा प्रहिण हुन्छ, त्यहीँ निरूद्ध हुन्छ । लोकमा स्पर्श विचार प्रिय लाग्छ, राम्रो लाग्छ । त्यहीँ यो तृष्णा प्रहिण हुन्छ, त्यहीँ निरूद्ध हुन्छ । लोकमा धर्म विचार प्रिय लाग्छ, राम्रो लाग्छ । त्यहीँ यो तृष्णा प्रहिण हुन्छ, त्यहीँ निरूद्ध हुन्छ । भिक्षुहरू ! यसैलाई दुःख निरोध आर्यसत्य भनिन्छ ।

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

दुःख निरोध सत्यमाथि कसरी धर्मानुपश्यना साधना गरिन्छ ?

दुःख समुदय सत्यमा झैं दुःख निरोध सत्यमा पनि यो लोक (काय) मा जे प्रिय लाग्छ, जे राम्रो लाग्छ, जहाँ तृष्णा जाग्छ, जहाँ तृष्णा बस्छ, त्यही विन्दु (छ इन्द्रियहरू, इन्द्रियका विषयहरू, इन्द्रियहरूका आ-आफ्ना विज्ञान, संस्पर्श, संस्पर्शजनित वेदनाहरू, बाह्य आलम्बहरूका संज्ञा, सचेतना, विर्तक र विचार) मा नै तृष्णाहरू (संवेदना) लाई यथाभूतरूपमा दर्शन गर्दै धर्मानुपश्यना साधनाविधिद्धारा समूलरूपमा नष्ट गरिन्छ । धर्मानुपश्यनाको यही साधना प्रक्रियाद्वारा नै अन्ततः साधक अनित्यबोध, अनात्मबोध आदि अनूभूति प्राप्त गर्दै इन्द्रियातीत निर्वाण क्षेत्रमा प्रवेश गर्छ ।

दुःख निरोध सत्यमाथि कसरी धर्मानुपश्यना साधना गरिन्छ ? भन्ने प्रश्नको व्याख्या पश्चात् भगवान् मार्ग सत्यमाथि गरिने धर्मानुपश्यना साधनाको व्याख्या गर्नुहुन्छ ।

५.५.४. मार्ग सत्य

झण्डै छ वर्षको साधना सङ्घर्ष पश्चात् भगवान्ले काय र चित्तको क्षेत्रमा प्रतिक्षण उत्पन्न भइरहेको दुःखद सुखद संवेदनाहरूप्रति न राग न द्वेषको स्थितिरूपी जुन मध्यमार्ग पहिल्याउनुभयो अन्ततः यही साधना मार्ग वा विधिद्वारा भगवान्ले निर्वाण प्राप्त गर्नुभयो । त्यही मार्ग (वा साधनाविधि) नै मार्ग सत्य हो । यही मार्गलाई दुःख निरोध गामिनी प्रतिपदा (दुःख निरोधतर्फ लैजाने मार्ग) भनिन्छ । यही मार्गलाई आर्य अष्टाङ्गमार्ग पनि भनिन्छ । यो आर्य अष्टाङ्गमार्गका आठ अङ्ग (साधनाविधि) हरूको संयोजनबाट निर्मित पूर्ण मोक्ष साधना विधि हो । यस साधनाका आठ साधनाहरूलाई शीलसाधना (सम्यक वाणी, सम्यक कर्म, सम्यक आजिविका) समाधि साधना (सम्यक व्यायाम, सम्यक स्मृति, सम्यक समाधि) प्रज्ञा साधना (सम्यक सङ्कल्प, सम्यक दृष्टि) गरी तीन भागमा विभाजन गरेर साधनामा उतारिन्छ । भगवान् बुद्धले प्रतिपादन (विकास, निर्माण)

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

गर्नुभएको आठ साधना विधिको संयोजनबाट निर्मित मार्ग सत्य वा दुःख निरोधतर्फ लैजाने साधना मार्गको व्याख्या गर्दै भन्नुहुन्छ-

> **"कतमञ्च, भिक्खवे, दुक्खनिरोधगामिनी पटिपदा अरियसच्चं ? अयमेव अरियो अट्ठङ्गिको मग्गो सेय्यथिदं - सम्मादिट्ठि, सम्मासङ्कप्पो, सम्मावाचा, सम्माकम्मन्तो, सम्माआजीवो, सम्मावायामो, सम्मासति, सम्मासमाधि ।"**

अर्थात् भिक्षुहरू! के हो दुःख निरोध गामिनी प्रतिपदा आर्य सत्य ? उत्तर हो यही आर्य अष्टाङ्गमार्ग, अर्थात् सम्यक दर्शन, सम्यक सङ्कल्प, सम्यक वचन, सम्यक कर्म, सम्यक अजिविका, सम्यक व्यायाम, सम्यक स्मृति र सम्यक समाधि ।

आर्य अष्टाङ्गमार्गका आठ साधना विधिको परिचय पश्चात् भगवान् आर्य अष्टाङ्गमार्गका साधना विधिको व्याख्यामा प्रवेश गर्नुहुन्छ । भगवान्ले यसको व्याख्या सर्वप्रथम सम्यक व्यायामबाट सुरू गर्नुभएको छ । सम्यक व्यायामको व्याख्या गर्दै उहाँ भन्नुहुन्छ-

सम्यक दृष्टि वा दर्शन

> **"कतमा च, भिक्खवे, सम्मादिट्ठि ? यं खो, भिक्खवे, दुक्खे ञाणं, दुक्खसमुदये ञाणं, दुक्खनिरोधे ञाणं, दुक्खनिरोधागामिनिया पटिपदाय ञाणं । अयं वुच्चति भिक्खवे, सम्मादिट्ठि ।"**

अर्थात् भिक्षुहरू ! के हो सम्यक दर्शन ? उत्तर हो यो जुन दुःख विषयक ज्ञान, दुःख समुदय विषयक ज्ञान, दुःख निरोध विषयक ज्ञान, दुःख निरोध गामिनी प्रतिपदा विषयक ज्ञान छ यसैलाई सम्यक दर्शन भनिन्छ ।

ध्यान वा अध्यात्मको क्षेत्रमा आज दर्शन शब्द अपभ्रंश भएको छ । यस शब्दको वास्तविक अर्थ ग्रहण गर्न असमर्थ हुँदा कैयौं साधक साधना वा ध्यानमा ईश्वर, गुरू आदिका दृश्यस्वरूप दर्शनको अभिलाषा राख्न पुगेका छन् ।

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

सम्यक दृष्टि वा दर्शनको अर्थ हुन्छ, जुन वस्तु जस्तो छ त्यस वस्तुको गुण, स्वभाव, धर्मलाई त्यहीरूपमा अवलोकन गर्नु । वास्तवमा मूलरूपमा विपश्यना वा (विशेष प्रकारको अवलोकन) भन्नु नै सम्यक दृष्टि हो । सम्यक दृष्टि नै प्रज्ञा क्षेत्रको त्यो साधना हो, जुन साधनामा साधकले काय र चित्तका क्षेत्रमा उत्पन्न भइरहेका संवेदनाहरूका गुण, स्वभाव, धर्मलाई न राग न द्वेषको समभावी दृष्टिले अवलोकन गर्छ । साधकले जब जुन वस्तु जस्तो छ त्यहीरूपमा अवलोकन गर्छ तब यस प्रक्रियाद्वारा जेजस्तो ज्ञान प्राप्त हुन्छ त्यस ज्ञानलाई सम्यक ज्ञान भनिन्छ । यस साधनामा सम्यक दृष्टिबाट दु:ख (संवेदना) को दर्शन गर्दा वा दु:खको सम्यक दर्शन गर्दा जुन ज्ञान प्राप्त हुन्छ, दु:ख समुदयको सम्यक दर्शन गर्दा जुन ज्ञान प्राप्त हुन्छ, दुख निरोधको सम्यक दर्शन गर्दा जुन ज्ञान प्राप्त हुन्छ, आर्य अष्टाङ्गमार्गको सम्यक दर्शन गर्दा जुन ज्ञान प्राप्त हुन्छ यसैलाई सम्यक दर्शन भनिन्छ ।

सम्यक सङ्कल्प (साधना)

> **"कतमो च, भिक्खवे, सम्मासङ्कप्पो ? नेक्खम्मसङ्कप्पो, अब्यापादसङ्कप्पो, अविहिंसासङ्कप्पो । अयं वुच्चति, भिक्खवे, सम्मासङ्कप्पो ।"**

अर्थात् भिक्षुहरू ! के हो सम्यक सङ्कल्प ? उत्तर हो- नैष्क्रम्य (निष्कामता, निष्क्रमण, संसार त्याग), संसार त्याग सङ्कल्प, द्रोह नगर्ने सङ्कल्प, हिंसा नगर्ने सङ्कल्प । भिक्षुहरू ! यसैलाई सम्यक सङ्कल्प भनिन्छ ।

सङ्कल्पको अर्थ हो मनको चिन्तन मनन्, मनको सङ्कल्प विकल्प । जब आर्य अष्टाङ्गमार्ग साधना सुरू हुन्छ तब साधनाको प्रारम्भिक दिनमा वा (पूर्णरूपमा साधनाबाट मनका विकार नष्ट नभएको स्थितिसम्म) साधकको मनमा कामना, तृष्णा, द्वेष, हिंसा आदिसँग सम्बन्धित सङ्कल्प विकल्प मनमा उठिरहन्छन् । सम्यक सङ्कल्प साधनामा चित्तमा उत्पन्न हुने यिनै रागपूर्ण, द्वेषपूर्ण, मोहपूर्ण

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

सङ्कल्प विकल्पलाई साधकले मात्र द्रष्टा भावले अवलोकन गर्छ । यी सङ्कल्प विकल्पलाई स्मृतिवान्, प्रज्ञायुक्त भएर अवलोकन गर्छ । उसले चित्तका यी कलुषित विचारलाई हटाउन प्रयास गर्दैन । मात्र त्यसलाई साक्षीभावले अवलोकन गर्छ र मन रित्त हुन पुग्छ यही साधना नै सम्यक सङ्कल्प हो । सम्यक सङ्कल्पको व्याख्या पश्चात् भगवान् आर्य अष्टाङ्गमार्गको सम्यक वचन साधनाको व्याख्यामा प्रवेश गर्नुहुन्छ । कसरी सम्यक वचन साधना गरिन्छ ? भन्ने प्रश्नको व्याख्या गर्दै भगवान् भन्नुहुन्छ-

सम्यक वचन (साधना)

> **"कतमा च, भिक्खवे, सम्मावाचा ? मुसावादा वेरमणी, पिसुणाय वाचाय वेरमणी, फरूसाय वाचाय वेरमणी, सम्फप्पलामा वेरमणी । अयं वुच्चति, भिक्खवे, सम्मावाचा ।"**

अर्थात् भिक्षुहरू ! के हो ? सम्यक वचन ? उत्तर हो भुठो बोल्नुबाट विरत रहनु, चुक्ली लगाउनुबाट विरत रहनु, कठोर वचन बोल्नुबाट विरत रहनु, बकवास वा व्यर्थ कुराबाट विरत रहनु आदि नै सम्यक वचन हो । भिक्षुहरू ! यसैलाई सम्यक वचन भनिन्छ ।

भुठो नबोल्नु, कसैको चुक्ली नलगाउनु, कटुवचन नबोल्नु, व्यर्थ वचन नबोल्नु आदि वाणीको शुद्धता नै सम्यक वाणी हो तर माथिका चार उदाहरणले मात्र सम्यक वाणीलाई पूर्णरूपमा परिभाषित गर्न सक्दैन । कुनै पनि वाणी त्यो अवस्थामा मात्र सम्यक वाणी बन्न सक्छ जब त्यो वाणी शुद्ध हुन्छ, राग र द्वेष निरत हुन्छ । कसैप्रति मोहित भएर बोलिएका प्रिय नै भए पनि त्यस्ता वचन सम्यक वाणी हुन सक्दैनन् ।

सम्यक वाणी वा वचन स्वयंमा एक साधना हो । अष्टाङ्गमार्गको साधनामा प्रवेश गरेको साधकले पञ्चशीलमध्ये एक शील भुठो नबोल्ने प्रतिज्ञा गर्छ । त्यसपछि प्रतिक्षण ऊ आफ्ना वचनप्रति

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

जागरूक बन्छ, होसपूर्ण बन्छ । कतै मेरा वचन रागपूर्ण र द्वेषपूर्ण त भइरहेको छैन ? बोल्दाबोल्दै कतै रागपूर्ण वा द्वेषपूर्ण भई बहकिइरहेको त छैन ? आदि कुराप्रति सचेत रहन्छ ।

वचनमा राग द्वेष वा अशुद्धताको मूल कारण मनमा छिपेका लोभ, मोह, इर्ष्या आदि विकारहरू नै हुन् । आर्य अष्टाङ्ग साधनामा जब साधक संवेदनाहरूप्रति समभावी बनेर विकारहरूलाई नाश गर्न प्रारम्भ गर्छ तब शनैःशनैः चित्तका विकारहरू क्षय हुँदै गएर साधकको वाणी शुद्ध हुँदै जान्छ, सम्यक हुँदै जान्छ । साधक झुठो बोल्ने, चुक्ली लगाउने, कटुवचन बोल्ने आदि कार्यबाट टाढा हुँदै जान्छ । त्रिपिटकमा भनिएको छ कि आर्य वा सन्त मार्गको पहिलो सोतापन्न अवस्थामा साधकको झुठो बोल्ने वृत्ति नष्ट हुन्छ । अनागामी अवस्थामा कटुवचन, चुक्लीवचन बोल्ने जस्ता स्वभाव नष्ट हुन्छन् । जब साधना सिद्धिका कारण चित्तका सम्पूर्ण विकार नष्ट हुन्छन् वा जब साधकले अरहत अवस्था प्राप्त गर्दछ तब यस्तो स्थिति प्राप्त पुरुषबाट व्यर्थ शब्द कहिल्यै निस्किँदैनन् । जो बोल्छ सबै वचन सदैव सत्य, शुद्ध, सम्यक हुन्छन् । ती वचन पूर्णरूपमा रागद्वेष निरत भएकाले निकै प्रभावकारी हुन्छन् । बुद्धका प्रत्येक वचन वा शब्दमा वचन वा शब्दको सम्यक स्थिति स्पष्टरूपमा देख्न सकिन्छ ।

आर्य अष्टाङ्गमार्ग साधनामा वचन वा वाणीमाथि कसरी साधना गरिन्छ ? भन्ने प्रश्नको व्याख्या पश्चात् भगवान् सम्यक कर्म साधनाको व्याख्यामा प्रवेश गर्नुभएको छ ।

सम्यक कर्म (साधना)

> **"कतमो च, भिक्खवे, सम्माकम्मन्तो ? पाणतिपाता वेरमणी, अदिन्नादाना वेरमणी, कामेसुमिन्छाचारा वेरमणी । अयं वुच्चति, भिक्खवे, सम्माकम्मन्तो ।"**

अर्थात् भिक्षुहरू ! के हो सम्यक कर्म ? उत्तर हो- प्राणी हिंसाबाट

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

विरत रहनु, चोरीबाट विरत रहनु, व्यभिचारबाट विरत रहनु । भिक्षुहरू हो ! यसैलाई सम्यक कर्म भनिन्छ । सम्यक कर्म वा शुद्ध कर्म ।

कर्म त्यो क्षणमा मात्र सम्यक वा शुद्ध हुन्छ जब कर्ममा राग वा द्वेष उपस्थित हुँदैन । अथवा जब कर्मले चित्तमा कुनै प्रकारका विकार सृजना गर्दैन त्यसैलाई सम्यक कर्म भनिन्छ । यस साधनामा चोरी नगर्नु, प्राणी हिंसा नगर्नु, मादक पदार्थ सेवन नगर्नु, व्यभिचार नगर्नुलाई सम्यक कर्म मानेर यस बाहेकका कर्मलाई अशुद्ध कर्म मानेर यसलाई बाह्यरूपमै निषेध गरिएको छ । माथि उल्लेख गरिएका कर्म ती प्रकृतिका कर्म हुन्, जुन कर्मका कारण साधकको जीवनमा निकृष्ट विकार प्रवेश गर्दछन् । जब ती कर्म बाह्यरूपमै निषेध हुन पुग्छन् तब साधक धेरै हदसम्म स्वतः शुद्ध वा पवित्र हुन पुग्छ तर निर्वाण साधनाको गम्भीर साधकले सम्यक कर्मलाई उक्त कर्महरूको निषेधको रूपमा मात्र नबुझी जीवनमा प्रतिक्षण सम्पादन गरिने कर्महरूको सम्यक स्थितिको रूपमा बुझ्नुपर्छ । कर्मको क्षणमा मनमा उत्पन्न हुने विचार कर्मप्रति न राग न द्वेष मात्र सम वा सम्यक स्थितिको रूपमा बुझ्नुपर्छ । सम्यक कर्म स्वयंमा साधना हो । जब साधक आर्य आष्टाङ्ग वा विपश्यना साधनामा प्रवेश गर्छ, उसले पञ्चशील ग्रहण गर्छ । पञ्चशीलका पाँच शीलमध्ये चोरी नगर्ने, प्राणी हत्या नगर्ने, व्यभिचार नगर्ने यी तीन शील सम्यक कर्मबाट नै आएका छन् । यसरी सम्यक कर्मले आर्य अष्टाङ्गमार्ग साधनामा प्रवेश गरेको छ ।

स्मरणरहोस्- कर्मको प्रारम्भ विन्दु विचार हो । विचारको स्रोत जन्म जन्मान्तरदेखि मनमा सङ्ग्रह भएका संस्कार वा विकार हुन् । मानिसको मनमा जुन प्रकृतिका विकार सङ्ग्रह भएका छन् तिनै प्रकृतिका विचार नै मानिसमा उत्पन्न हुन्छन् । सर्वप्रथम कर्म विचारको क्षेत्रमा नै घट्छ । तत्पश्चात् वाणीकर्म र देहकर्मको रूपमा प्रकट हुन्छ । यसैले यदि तपाईँ महासतिपट्ठान साधनाको गम्भीर

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

साधक हुनुहुन्छ भने सम्यक कर्म साधनामा बाह्यरूपमा मात्र शील ग्रहण नगरी मनमा उत्पन्न हुने विचार (विचारकर्म) प्रति जागरूक र संप्रज्ञानयुक्त बनी कर्ममा सम्यक साधना गर्नुहुन्छ । गीतामा भगवान् कृष्णले व्याख्या गर्नुभएको कर्मयोग साधना यथार्थमा सम्यक कर्म वा कर्मका सम्पूर्ण क्षणमा कर्मको कारण मनमा उत्पन्न भइरहने रागपूर्ण र द्वेषपूर्ण संवेदनाहरूप्रतिको सम स्थिति नै हो ।

आर्य अष्टाङ्गमार्ग साधनाको एक अङ्ग (साधनाविधि) सम्यक कर्मको व्याख्या पश्चात् भगवान् आर्य अष्टाङ्गमार्गको सम्यक आजिविका साधनाको व्याख्यामा प्रवेश गर्दै भन्नुहुन्छ-

सम्यक आजिवीका (साधना)

> **"कतमो च, भिक्खवे, सम्माआजीवो ? इध, भिक्खवे, अरियसावको मिच्छाआजीवं पहाय सम्माआजीवेन जीवितं कप्पेति । अयं वुच्चति, भिक्खवे, सम्माआजीवो ।"**

अर्थात् भिक्षुहरू ! के हो सम्यक आजिविका ? यहाँ भिक्षुहरू आर्यश्रावक मिथ्या आजिविकालाई छोडेर सम्यक आजिविकाबाट जीवन यापन गर्छन् ।

प्रत्येक व्यक्तिले बाँच्नका लागि वा जिविकोपार्जनका लागि कुनै न कुनै आजिविका वा पेशा अपनाउनुपर्छ तर जब सम्यक आजिविका भनिन्छ, यसले त्यस्तो पेशा वा व्यवसायलाई जनाउँछ जहाँ कुनै पनि प्राणी वा मनुष्यलाई कुनै पनि प्रकारको हानि नोक्सानी पुऱ्याउँदैन । सम्यक आजिविका साधनामा भगवान बुद्धले मिथ्या आजिविकाको रूपमा उल्लेख गर्नुभएका कार्यहरू यस्ता छन्, जहाँ अन्य व्यक्तिको बारेमा बढाइ चढाइ गरेर कुरा गर्नु, स्वलाभको मात्र खोजी गर्नु जस्ता कार्यबाट पनि साधक निरत रहन्छ । सम्यक आजिविकाको एक अनिवार्य सर्त हो पेशा वा व्यवसायमा साधकको न राग, न द्वेषपूर्ण समस्थिति । सम्यक आजिविकामा साधकले जिविकोपार्जनका

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

लागि जुन आजिविका ग्रहण गर्छ त्यस आजिविकाले साधकको चित्तमा राग वा द्वेषका विकारहरू सृजना र विस्तार गर्दैन । यदि साधकले अपनाएको पेशा, व्यवसायले साधकको चित्तमा विकार उत्पति र विस्तार गरिरहेको छ भने त्यस्तो पेशा, व्यवसाय आदिलाई सम्यक आजिविका मानिँदैन । सम्यक आजिविका साधनाको व्याख्या पश्चात् भगवान् आर्य अष्टाङ्गमार्ग साधना अन्तर्गतको सम्यक स्मृति साधनाको व्याख्यामा प्रवेश गर्नुहुन्छ । यस क्रममा उहाँ भन्नुहुन्छ-

सम्यक व्यायाम (साधना)

> **"कतमो च, भिक्खवे, सम्मावायामो ? इध, भिक्खवे, भिक्खु अनुप्पन्नानं पापकानं अकुसलानं धम्मानं अनुप्पादाय छन्दं जनेति वायमति वीरियं आरभति चित्तं पग्गण्हाति पदहति; उप्पन्नानं पापकानं अकुसलानं धम्मानं पहानाय छन्दं जनेति वायमति वीरियं आरभति चित्तं पग्गण्हति पदहति; अनुप्पन्नानं कुसलानं धम्मानं उप्पादाय छन्दं जनेति वायमति वीरियं आरभति चित्तं पग्गण्हति पदहति; उप्पन्नानं कुसलानं धम्मानं ठितिया असम्मोसाय भिय्योभावाय वेपुल्लाय भावनाय पारिपूरिया छन्दं जनेति वायमति वीरियं आरभति चित्तं पग्गण्हाति पदहति । अयं वुच्चति, भिक्खवे सम्मावायामो ।"**

अर्थात् हो भिक्षुहरू ! के हो सम्यक व्यायाम ? यहाँ भिक्षुहरू कोही भिक्षु अनुत्पन्न, पापपूर्ण, अकुशल धर्मलाई उत्पन्न हुन नदिन इच्छा उत्पन्न गर्छन्, उद्योग गर्छन्, वीर्यारम्भ गर्छन्, चित्तलाई रोक्छन्, थाम्छन् । उत्पन्न भएको पापपूर्ण अकुशल धर्मको प्रहाण वा विनाशको लागि इच्छा उत्पन्न गछन्, उद्योग गर्छन्, वीर्यारम्भ गर्छन्, चित्तलाई रोक्छन्, थाम्छन् । अनुत्पन्न कुशल धर्मको उत्पत्तिका लागि इच्छा उत्पन्न गर्छन्, उद्योग गर्छन्, वीर्यारम्भ गर्छन्, चित्तलाई रोक्छन्, थाम्छन् । उत्पन्न भएको कुशल धर्मको स्थिति, अनाश (रक्षा), वृद्धि, विपुलता, भावनाको परिपूर्णताका लागि इच्छा जगाउँछन्, उद्योग

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

गर्छन्, वीर्यारम्भ गर्छन्, चित्तलाई रोक्छन्, थाम्छन् । भिक्षुहरू ! यसैलाई सम्यक व्यायाम भनिन्छ ।

सम्यक व्यायाम अर्थात् मनको सम्यक व्यायाम । जसरी शरीरका विकार, रोग, दुर्वलता आदिलाई हटाउन शारीरिक व्यायाम आवश्यक पर्दछ त्यसरी नै मनका विकार, रोग, दुर्वलता आदि नष्ट गर्न मनको व्यायाम आवश्यक छ । सम्यक व्यायाम साधनामा साधक स्वयंको मनका विकार, दुर्वलता आदिलाई हटाउन साधकले चार प्रकारका प्रयत्न गर्छ ।

प्रथमप्रयत्न- जुन विकार वा पाप अहिलेसम्म मनमा उत्पन्न भएको छैन साधकले त्यस्तो विकार मनमा प्रवेश नगरोस् भन्ने प्रयत्न गर्छ ।

दोस्रोप्रयत्न- जुन विकार वा पाप मनमा उत्पन्न भएको छ साधकले त्यस्तो विकारलाई साधनाद्वारा हटाउने प्रयत्न गर्छ ।

तेस्रोप्रयत्न- जुन कुशल धर्म अहिलेसम्म मनमा उत्पन्न भएको छैन, साधक त्यसलाई उत्पन्न गर्ने प्रयत्न गर्दछ ।

चौथोप्रयत्न- जुन कुशल धर्म मनमा उत्पन्न भएको छ, सङ्ग्रह भएको छ साधकले त्यसलाई संरक्षित वा विकास गर्ने प्रयत्न गर्छ ।

सम्यक व्यायाम साधनामा साधक यी चार प्रयत्न अन्तर्गत कुनै पृथक वा विशिष्ट प्रयत्न गर्दैन । उसले साक्षीभावले चित्तको त्यस क्षणको स्थिति जस्तो छ चित्तको त्यही स्थिति वा अवस्थालाई यथाभूतरूपमा प्रतिक्रियाविहीन भएर बोध गर्छ । साधकले जब यसरी चित्तको वर्तमान अवस्थालाई जस्तो छ त्यहीरूपमा अवलोकन गर्न प्रारम्भ गर्छ, त्यस क्षणमा चित्तमा उत्पन्न नभएका विकारहरू उत्पन्न नहुने मात्र नभई यदि मनमा कुनै विकार उत्पन्न भयो भने त्यो पनि स्वतः विलाएर जान्छ । मनमा अहिलेसम्म नजागेको कुशल धर्म (संवेदनाहरूप्रतिको समभाव) स्वतः जाग्छ । यदि मनमा कुशल

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

धर्म उपस्थित छ भने त्यो झन् विस्तार भएर जान्छ । यसरी उसले सम्यक व्यायाम साधना गर्छ ।

सम्यक व्यायाम साधनाको व्याख्या पश्चात् आर्य अष्टाङ्गमार्गको सम्यक स्मृति साधनाको व्याख्या गर्दै भगवान् भन्नुहुन्छ-

सम्यक सति वा स्मृति (साधना)

> **"कतमा च, भिक्खवे, सम्मासति ? इध, भिक्खवे, भिक्खु काये कायानुपस्सी विहरति आतापी सम्पजानो सतिमा विनेथ्यल लोके अभिज्झादोमनस्सं; वेदनासु वेदनानुपस्सी विहरति आतापी सम्पजानो सतिमा विनेथ्य लोके अभिज्झादोमनस्सं; चित्तेचित्तानुपस्सी विहरति आतापी सम्पजानो सतिमा विनेथ्य लोके अभिज्झादोमनस्सं; धमेसु धमानुपस्सी विहरति आतापी सम्पजानो सतिमा विनेथ्य लोके अभिज्झादोमनस्सं । अयं वुच्चति, भिक्खवे सम्मासति ।"**

भिक्षुहरू हो ! के हो ? सम्यक स्मृति ? यहाँ कोही भिक्षु (कायरूपी) लोकमा राग, द्वेषलाई हटाएर श्रमशील, स्मृतिवान्, संप्रज्ञानी भएर कायमा कायानुपश्यी भएर विहार गर्छन् । -कायरूपी) लोकमा राग र द्वेषलाई हटाएर श्रमशील, स्मृतिवान्, संप्रज्ञानी भएर वेदनामा वेदनानुपश्यी भएर विहार गर्छन् । (कायरूपी) लोकमा राग र द्वेषलाई हटाएर श्रमशील, स्मृतिवान्, संप्रज्ञानी भएर चित्तमा चित्तानुपश्यी भएर विहार गर्छ । (कायरूपी) लोकमा राग र द्वेषलाई हटाएर श्रमशील, स्मृतिवान्, संप्रज्ञानी भएर धर्ममा धर्मानुपश्यी भएर विहार गर्छन् । भिक्षुहरू ! यसैलाई भनिन्छ सम्यक स्मृति ।

समयको धारामा शब्दका अर्थहरू परिवर्तन हुन्छन् । भगवान्को समयमा स्मृति वा सतिको अर्थ हुन्थ्यो जागरूकता । वर्तमान क्षणप्रतिको जागरूकता नै स्मृति हो । सम्यक स्मृति आर्य अष्टाङ्गमार्ग साधनाको एक महत्वपूर्ण साधना हो । भगवान्ले

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

साधकहरूलाई बारम्बार सतत आतापी, स्मृतिवान्, प्रज्ञावान् बन्न जोड दिनुभएको तथ्यबाट पनि सम्यक स्मृतिको महत्व स्पष्ट हुन्छ । जब साधक आर्य अष्टाङ्गमार्ग साधनामा प्रवेश गर्छ, जब उसले पञ्चशील ग्रहण गर्छ, तत्पश्चात् साधनाको प्रारम्भ सम्यक स्मृतिबाटै हुन्छ, आनापानसति वा श्वाश प्रश्वास प्रक्रियाको जागरूक अवलोकनबाट प्रारम्भ हुन्छ तर श्वाशप्रश्वास वा देह र चित्तको क्षेत्रमा उत्पन्न भएका संवेदनाप्रतिको स्मृति (जागरूकता) ले मात्र साधकले निर्वाण प्राप्त गर्न सक्दैन, जन्मजन्मान्तरदेखि चित्तमा सङ्ग्रह भएका विकारको जरा काट्न सक्दैन । यसैले स्मृति (जागरूकता) त्यस क्षणमा मात्र सम्यक स्मृति बन्छ जब स्मृतिमा संप्रज्ञान (संवेदनाको उदय- व्ययबाट प्राप्त हुने बोध) सँग जोडिन्छ । भगवान् बुद्धले ध्यानको आठौँ तह प्राप्त गरेर पनि निर्वाण प्राप्त गर्न असमर्थ रहनुमा मूलतः ध्यान साधना स्मृति वा जागरूकता उपस्थित रहे पनि संप्रज्ञान अनुपस्थित हुनु नै थियो । यसैले निर्वाण साधनामा स्मृतिसँगै प्रज्ञा वा संप्रज्ञान जोडिन आवश्यक हुन्छ । जब स्मृतिसँग प्रज्ञा जोडिन्छ तब स्मृति सम्यक स्मृतिमा परिणत हुन्छ, जसका कारण चित्तमा जन्मजन्मान्तरदेखि सङ्ग्रह भएका विकार जरैदेखि उखेलिएर चित्त पूर्णरूपमा शुद्ध हुन पुग्छ, साधक निर्वाणतर्फ बढ्छ ।

भगवान्‌ले माथिका श्लोकहरूमा स्पष्टरूपमा भन्नुभएको छ कि सम्यक स्मृति साधनामा साधक महासतिपट्ठान साधनाका चारै साधना (कायानुपश्यना, चित्तानुपश्यना, धर्मानुपश्यना) का क्षणमा काय र चित्तका क्षेत्रमा उत्पन्न संवेदना न राग न द्वेषको स्थितिमा रही मात्र साधानामा आतापी, स्मृतिवान् र संप्रज्ञानी बन्छ । आर्य अष्टाङ्गमार्ग साधनामा सम्यक स्मृति साधना कसरी गरिन्छ ? भन्ने प्रश्नको व्याख्या पश्चात् भगवान् सम्यक समाधि साधना कसरी गरिन्छ ? को व्याख्यामा प्रवेश गर्दै भन्नुहुन्छ–

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

सम्यक समाधि (साधना)

"कतमो च, भिक्खवे, सम्मासमाधि ? इध, भिक्खवे, भिक्खु विविच्चेव कामेहि विविच्च अकुसलेहि धम्मेहि सवितक्कं सविचारं विवेकजं पीतिसुखं पठमं झानं उपसम्पज्ज विहरति । वितक्कविचारानं वूपसमा अज्झत्तं सम्पसादनं चेतसो एकोदिभावं अवितक्कं अविचारं समाधिजं पीतिसुखं दुतियं झानं उपसम्पज्ज विहरति । पीतिया च विरागा उपेक्खको च विहरति, सतो च सम्पजानो, सुखञ्च कायेन पटिसंवेदेति, यं तं अरिया आचिक्खन्ति 'उपेक्खको सतिमा सुखविहारी'ति ततियं झानं उपसम्पज्ज विहरति । सुखस्स च पहाना दुक्खस्स च पहाना पुब्बेव सोमनस्सदोमनस्सानं अत्थङ्गमा अदुक्खमसुखं उपेक्खासतिपारिसुद्धिं चतुत्थं झानं उपसम्पज्ज विहरति अयं वुच्चति, भिक्खवे, सम्मासमाधि ।"

अर्थात् भिक्षुहरू हो ! के हो सम्यक समाधि ? यहाँ (केही) भिक्षु काम (कामना) बाट अलग भएर, अकुशल धर्मबाट अलग भएर, विवेकबाट उत्पन्न सवितर्क र सविचार प्रिति र सुखपूर्ण प्रथम ध्यानलाई प्राप्त गरेर विहार गर्छ । फेरि वितर्क र विचारहरू शान्त भएपछि भित्र शान्त र चित्त एकाग्रतापूर्ण वितर्करहित, विचाररहित प्रिति सुखयुक्त द्वितीय ध्यानलाई प्राप्त गरेर विहार गर्छ ।

फेरि प्रितिबाट विरक्त भएर, उपेक्षक बनेर स्मृति र संप्रज्ञानले युक्त भएर शरीरमा सुखको अनुभव गर्छ, जसलाई आर्य उपेक्षक स्मृतिवान् सुख विहारी भनिन्छ । त्यस तृतीय ध्यानलाई प्राप्त गरेर विहार गर्छ । फेरि सुख र दुःखको परित्यागबाट सौमनष्य (चित्त उल्लास) र दौर्मनष्य (चित्त सन्ताप) समाप्त हुन जाँदा सुख दुःखरहित, जसमा उपेक्षाको कारण स्मृति शुद्धि हुन्छ त्यस चतुर्थ ध्यानलाई प्राप्त गरेर विहार गर्छ । भिक्षुहरू ! यसैलाई सम्यक समाधि भनिन्छ ।

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

समाधिको अर्थ हो चित्तको एकाग्रता । ध्यानको क्षेत्रमा समाधि लोकप्रिय शब्द हो । समाधि वा चित्तको एकाग्रता ईश्वर, गुरू, दृश्य, शब्द, ध्वनि, मन्त्र, श्वास आदि बाह्य आलम्बन (आधार) द्वारा पनि प्राप्त गर्न सकिन्छ तर चित्तको एकाग्रतामात्र सम्यक समाधि होइन। यदि कुनै आलम्बनलाई लिएर मनमा राग वा द्वेषको भावना उत्पत्ति भइरहेको छ भने त्यस समाधिलाई सम्यक समाधि मान्न सकिँदैन। यसैले आर्य आष्टाङ्गमार्ग साधनामा जब सम्यक समाधि भनिन्छ यस शब्दले चित्ताको त्यस स्थितिलाई बुझाउँछ, जुन क्षण चित्त एकाग्र र आलम्बनप्रति न राग न द्वेषको स्थितिमा रहन्छ ।

आर्य अष्टाङ्गमार्ग साधनामा साधकले सम्यक समाधि अन्तर्गत ध्यानका चार निम्नलिखित अवस्था प्राप्त गर्छ-

प्रथमध्यान (वितर्क, विचार, प्रीति, सुख, एकाग्रता वा समाधि)

सम्यक समाधि साधनामा प्रथमध्यान त्यस्तो स्थिति हो, जुन स्थितिमा साधकमा विर्तक, विचार, प्रिति, सुख र समाधिका अङ्गहरू शेष रहन्छन् । प्रथमध्यानको स्थितिमा साधकको मनमा कामना (मूलतः कामवासना) सम्बन्धी मनमा उठिरहने विचार शनैःशनैः उठ्न छोड्छन् । साधकमा राग र द्वेषरूप्प विकार उत्पन्न गर्ने अकुशल धर्महरू पनि टाढा हुँदै जान्छ । यस स्थितिमा साधकमा प्रिति प्रमोद (साधनाको कारण मनमा जन्मने गहिरो सुख अनुभुति), सुख (देहको सुखद अनुभूति) र एकाग्रता वा समाधि स्थिति उत्पन्न हुन्छन् तर यो प्रथमध्यान स्थितिमा साधकको मनमा अझै पनि अनेक प्रकारका विचार, तर्कवितर्क उठिरहन्छन् तर यी विचार वा वितर्क कामवासना तथा निकृष्ट कामनासँग जोडिएका हुँदैनन् ।

द्वितीयध्यान (प्रिति, सुख, एकाग्रता वा समाधि)

जब ध्यान साधनाको विस्तार हुँदै जान्छ, जब साधक ध्यान साधनाको गहिराइतर्फ बढ्दै जान्छ त्यस्तो स्थितिमा साधकले सम्यक समाधि

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

साधनाको द्वितीय ध्यानको स्थिति प्राप्त गर्छ । यस्तो स्थितिमा साधकको मनमा उठ्ने अनेक प्रकारका वितर्क र विचार पनि क्रमशः क्षय हुँदै गई अन्ततः विचार र विर्तक उत्पन्न हुने प्रक्रिया समाप्त हुन्छन् । साधनाका कारण यसरी तर्क, वितर्क र विचार समाप्त हुँदा साधकको मनमा प्रिति प्रमोद (साधनाकालमा मनमा उत्पन्न हुने शान्ति, आनन्दका लहर) र देहको सुखका अनुभूतिहरू झन्झन् विस्तार हुन थाल्छन् । अथवा द्वितीय ध्यानस्थितिमा साधकको विचार, विर्तक नष्ट भई मनमा प्रिति, देहमा सुख र समाधि स्थिति शेष रहन्छन् ।

तृतीयध्यान (सुख, एकाग्रता वा समाधि)

जब साधकले साधनालाई निरन्तरता दिरहन्छ यस्तो अवस्थामा साधना गहिरिँदै जाँदा साधकको मनमा उत्पन्न भएका प्रिति प्रमोदका लहर पनि शनैःशनैः बिलाउँदै जान्छन् । यस्तो स्थितिमा साधकको मनका प्रिति प्रमोदको अनुभूति लुप्त भए पनि साधकमा अझै देहसुख र समाधिको अनुभूति शेष रहन्छ । यसरी देहसुख र समाधि वा (मात्र दुई अङ्ग) शेष रहने यस ध्यानको स्थितिमा साधक उपेक्षक, स्मृतिवान् र सुख विहारी स्थितिमा रहन्छ । स्मरणरहोस् यस ध्यानको सुख विहार अवस्था सुखद संवेदनाहरूका भोगबाट प्राप्त हुने सुख विहार होइन । यो उपेक्षा वा समभावबाट मनमा उत्पन्न हुने सुख विहार हो । यस ध्यानको स्थितिमा साधक आर्य (सन्त) बन्छ ।

चौथोध्यान (एकाग्रता वा मात्र समाधि)

ध्यानको तेस्रो अवस्थाको प्राप्ति पश्चात् जब साधकले सम्यक समाधि साधनालाई निरन्तरता दिरहन्छ यस स्थितिमा साधना झन्झन् गहिरिँदै जाँदा साधकमा देहसुखका अनुभूति वा संवेदनाहरू समाप्त भएर जान्छन्, जसको कारण साधकमा समाधि अङ्ग मात्र शेष रहन्छ । सम्यक समाधिको यो स्थिति, जहाँ समाधि मात्र शेष रहन्छ । यस्तो स्थितिलाई चौथोध्यान भनिन्छ । यस्तो स्थितिमा पूर्ण

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

जागरूकताका कारण उत्पन्न हुने समाधिको बोध साधकमा रहन्छ। यसरी सम्यक समाधि साधनामा साधक चरणबद्धरूपमा साधनामा प्रगति गर्दै प्रथमध्यान (वितर्क, विचार, प्रिति, सुख, एकाग्रता), द्वितीय ध्यान (प्रिति, सुख, एकाग्रता), तृतीयध्यान (सुख, एकाग्रता) हुँदै चौथोध्यान (समाधि) को स्थितिमा आइपुग्छ ।

यसरी जब साधकले आर्य अष्टाङ्गमार्गमा धर्मानुपश्यना साधना गर्छ तब कायानुपश्यी, वेदनानुपश्यी, चित्तानुपश्यी साधकले झैं उसले पनि महासतिपट्ठान साधनाका विभिन्न चरणबाट गुजिँदै निर्वाण प्राप्त गर्छ । भगवान् यसबारे थप व्याख्या गर्दैं भन्नुहुन्छ-

> **इदं वुच्चति, भिक्खवे, दुक्खनिरोधागामिनी पटिपदा अरि यसच्चं ।**

अर्थात् भिक्षुहरू ! यही हो दुःखनिरोध गामिनी प्रतिपदा आर्य सत्य ।

> **"इति अज्झत्तं वा धम्मेसु धम्मानुपस्सी विहरति, बहिद्धा वा धम्मेसु धम्मानुपस्सी विहरति, अज्झत्तबहिद्धा वा धम्मेसु धम्मानुपस्सी विहरति । समुदयधम्मानुपस्सी वा धम्मेसु विहरति, वयधम्मानुपस्सी वा धम्मेसु विहरति, समुदयवयधम्मानुपस्सी वा धम्मेसु विहरति । 'अत्थि धम्मा'ति वा पनस्स सति पच्चुपट्ठिता होति । यावदेव ञाणमत्ताय पटिस्सतिमत्ताय, अनिस्सितो च विहरति, न च किञ्चि लोके उपादियति । एवम्पि खो, भिक्खवे, भिक्खु धम्मेसु धम्मानुपस्सी विहरति सत्तसु बोज्झङ्गेसु ।"**

अर्थात् यस प्रकार साधकले भित्र धर्ममा धर्मानुपश्यी भएर विहार गर्छ। बाहिर धर्ममा धर्मानुपश्यी भएर विहार गर्छ । भित्र-बाहिर (सर्वत्र) धर्ममा धर्मानुपश्यी भएर विहार गर्छ । समुदयधर्मानुपश्यी भएर विहार गर्छ । व्ययधर्मानुपश्यी भएर विहार गर्छ । समुदय-व्ययधर्मानुपश्यी भएर विहार गर्छ । उसको स्मृति (यो यथार्थमा) प्रतिस्थापित हुन्छ

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

कि यो धर्म हो । जबसम्म मात्र ज्ञान, मात्र दर्शन बनिरहन्छ तबसम्म अनाश्रित भएर विहार गर्छ । उसले लोक (इन्द्रियको क्षेत्र) मा केही पनि ग्रहण गर्दैन । भिक्षुहरू ! यस प्रकार पनि कोही भिक्षु सात बोध्यङ्ग धर्ममा धर्मानुपश्यी भएर विहार गर्छ ।

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

अध्याय : ६

महासतिपट्ठान साधनाको शुभ परिणाम र समयावधि

अन्ततः भगवान्ले महासतिपट्ठानका चारै साधनाविधि कायानुपश्यना, चित्तानुपश्यना, वेदनानुपश्यना र धर्मानुपश्यनाको गहन व्याख्या सम्पन्न गर्नुभएको छ । संसारमा जति पनि मोक्ष साधनाका ग्रन्थ छन् ती आंशिक, अप्रत्यक्ष, शाङ्केतिक प्रकृतिका छन् । यी मोक्ष ग्रन्थका यही समस्याका कारण यी ग्रन्थका जति पनि व्याख्या प्रचलनमा छन् ती बहुअर्थी, भ्रामक, अस्पष्ट, मिथ्या प्रकृतिका छन् । भगवान् बुद्धभन्दा अन्य जति पनि आध्यात्मिक महापुरूष यस धर्तीमा जन्मिए ती कसैले पनि निर्वाण साधनालाई स्पष्ट रूपमा बुझाउने प्रयास गरेनन् । निर्वाणको असाधारण महत्वमाथि प्रकाश त पारे तर निर्वाणको मूल समस्या के हो ? त्यसको गाँठो कसरी उत्पन्न हुन्छ ? र त्यसलाई कसरी सुल्झाएर संस्काररूप गाँठो वा बन्धनलाई नष्ट गरी वर्तमान जीवनमा नै इन्द्रियातीत क्षेत्रको परमशान्ति, परमआनन्द प्राप्त गर्न सकिन्छ भन्ने कुराको व्याख्या गरेनन्, जसको कारण हिजो पनि असङ्ख्य साधकका जीवन, समय, प्रयास बर्बाद भयो, आज पनि सो समस्या जस्ताकोतस्तै छ । यस्तो भयावह स्थितिमा करूणामयी भगवान्ले महासतिपट्ठान सुत्तमा निर्वाण साधनाका साधकको यस केन्द्रीय समस्यालाई अनेक साधनाविधि उदाहरण सहितको व्याख्या

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

सम्पन्न गर्नुभएको छ । महासतिपट्ठान साधनाको व्याख्या पश्चात् भगवान् अन्त्यमा यस साधनाद्वारा प्राप्त हुने परिणाम र साधनाद्वारा निर्वाण प्राप्त गर्न आवश्यक पर्ने समयावधिको व्याख्यामा प्रवेश गर्नुहुन्छ ।

सतिपट्ठानभावनानिसंसो

> **"यो हि कोचि, भिक्खवे, इमे चत्तारो सतिपट्ठाने एवं भावेय्य सत्तवस्सानि, तस्स द्विन्नं फलानं अञ्ञतरं फलं पाटिकङ्ख – दिट्ठेव धम्मे अञ्ञा; सति वा उपादिसेसे अनागामिता ।"**

अर्थात् भिक्षुहरू ! जब कोही यी चार स्मृति प्रस्थानलाई सात वर्ष भावना गर्छ उसलाई यी दुई फलमध्ये एक फल अवश्य प्राप्त हुन्छ । यही जन्ममा निर्वाणको साक्षात्कार वा उपाधि (मलिनता) शेष हुँदा अनागामी भाव ।

> **"तिट्ठन्तु, भिक्खवे, सत्तवस्सानि । यो हि कोचि, भिक्खवे, इमे चत्तारो सतिपट्ठाने एवं भावेय्य छ वस्सानि... पे०... पञ्च वस्सानि....चत्तारि वस्सानि ...तीणि वस्सानि...द्वे वस्सानि... एकं वस्सं... तिट्ठतु, भिक्खवे, एकं वस्सं । यो हि कोचि, भिक्खवे, इमे चत्तारो सतिपट्ठाने एवं भावेय्य सत्तमासानि, तस्स द्विन्नं फलानं अञ्ञतरं फलं पाटिकङ्खं- दिट्ठेव धम्मे अञ्ञा; सति वा उपादिसेसे अनागामिता ।"**

अर्थात् छोडिदेऊ भिक्षुहरू ! सात वर्ष । भिक्षुहरू जब कोही यी चार स्मृति प्रस्थानलाई छ वर्ष भावना गर्छ, पाँच वर्ष भावना गर्छ, चार वर्ष भावना गर्छ, तीन वर्ष भावना गर्छ, दुई वर्ष भावना गर्छ, एक वर्ष भावना गर्छ, उसलाई यी दुई फलमध्ये एक अवश्य प्राप्त हुन्छ । यही जन्ममा निर्वाण साक्षात्कार वा उपाधि शेष हुँदा अनगामी भाव ।

> **"तिट्ठन्तु, भिक्खवे, सत्त मासानि । यो हि कोचि, भिक्खवे इमे चत्तारो सतिपट्ठाने एवं भावेय्य छ मासानि...पे०... पञ्च**

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

मासानि... चत्तारि मासानि.... तीणि मासानि...द्वे मासानि... एकं मासं... अड्ढमासं....तिट्ठतु, भिक्खवे, अड्ढमासो । यो हि कोति, भिक्खवे, इमे चत्तारो सतिपट्ठाने एवं भावेय्य सत्ताहं, तस्स द्विन्नं फलानं अञ्तरं फलं पाटिकङ्ख- दिट्ठेव धम्मे अञ्ञा सति वा उपादिसेसे अनागामिता"ति ।"

अर्थात् भिक्षुहरू ! छाडी देऊ सात महिना । जब कोही यो चार स्मृति प्रस्थानलाई यस प्रकार छ महिना भावना गर्छ, पाँच महिना भावना गर्छ, चार महिना भावना गर्छ, तीन महिना भावना गर्छ, दुई महिना भावना गर्छ, एक महिना भावना गर्छ, पन्ध्र दिन भावना गर्छ । छाडी देऊ, भिक्षुहरू ! पन्ध्र दिन । जब कोही यी चार स्मृति प्रस्थानलाई सात दिन भावना गर्छ उसलाई पनि यी दुई फलमध्ये एउटा फल अवश्य प्राप्त हुन्छ । यही जन्ममा निर्वाणको साक्षत्कार वा उपाधि शेष हुँदा अनागामी भाव ।

निर्वाण प्राप्त गर्न कति समयावधि लाग्छ ?

माथिका श्लोकहरूमा भगवान्ले निर्वाणको 'निश्चित' समयावधि तोक्नुभएको छैन । जब भगवान् सात वर्षको साधना पश्चात् अरहत (निर्वाण) वा अनागामी स्थिति प्राप्त हुन्छ भन्नुहुन्छ कैयौं साधक, जो वर्षौंदेखि साधनामा समाहित छन् तर उल्लेखनीय प्रगति गर्न सकिरहेका छैनन् उनीहरू भगवान्का यी वचनलाई शङ्काको दृष्टिले हेर्छन् ।

झन् जब भगवान् महासतिपट्ठान वा विपश्यना साधनाको समय अवधिलाई घटाउँदै छ वर्ष, पाँच वर्ष....., अझै घटाउँदै सात महिना, छ महिना....., अझै घटाउँदै सात दिनमा झार्नुहुन्छ भने यस्तो अवस्थामा बहुसङ्ख्यक साधक भगवान्का वचनलाई विश्वास गर्न सक्दैनन् । अर्थात् भगवान्का वचनहरूलाई अविश्वासको दृष्टिले हेर्छन् । फेरि भगवान्का वचनहरू सम्यक सम्बुद्धका वचन हुन् । ती कसरी असत्य हुन सक्छन् ? ती असत्य हुनै सक्दैनन् । यहाँनेर मोक्ष साधनाका साधकहरू के तथ्यलाई विस्मृत गर्छन् भने साधना प्रारम्भको कति

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

समयावधि पश्चात् निर्वाण प्राप्त हुन्छ भन्ने कुरा साधकको पात्रता वा आध्यात्मिक स्थितिले निर्धारण गर्ने कुरा हो ।

जब साधक उच्च आध्यात्मिक सम्पदा युक्त हुन्छ, वर्षौंदेखि निर्वाण प्राप्तिका लागि साधनारत छ, शील, सदाचार जस्ता गुणले सम्पन्न हुन्छ, उच्च स्थितिका साधक भएकाले अत्यन्त जागरूक, तीक्ष्ण, कुशाग्र बुद्धि युक्त हुन्छ, मात्र सत्य मोक्ष विद्या (विपश्यना) विधि प्राप्त नभएकाले निर्वाण प्राप्त गर्न असमर्थ रहेको हुन्छ यस्ता उच्च आध्यात्मिक स्थितिका साधकलाई निर्वाण प्राप्त गर्न एक हप्ता पनि लाग्दैन । त्रिपिटकमा कैंयौं त्यस्ता उच्च आध्यात्मिक पात्रको व्याख्या पाइन्छ, जसले भगवान्का वचन सुन्दासुन्दै निर्वाण प्राप्त गरेका थिए । भगवान्को जे उदय भइरहेको छ त्यो व्यय भइरहेको छ भन्ने वचन सुन्दासुन्दै निर्वाण प्राप्त गरेका थिए । तपाईँ यस्तो स्थिति धर्मचक्र प्रवर्तन सुत्तमा पञ्चवर्गीय भिक्षुमध्येका एक भिक्षु कौडिन्यमा पनि देख्न सक्नुहुन्छ । जब भगवान्ले धर्मचक्र पर्वतन सुत्त समाप्त गर्नुभयो तब भिक्षु कौडिन्यमा धर्म संवेग, धर्मचक्षु आदि स्वतः उत्पन्न भई उनले अरहत वा निर्वाण अवस्था प्राप्त गरेका थिए ।

केही यस्ता साधक पनि हुन्छन्, जसमा आध्यात्मिक पात्रताको विकास नै भएको हुदैन, निर्वाण जस्तो सूक्ष्म, गहन साधनालाई बुझ्ने, ग्रहण गर्ने, विधिपूर्वक साधनामा उतार्ने क्षमता, पात्रत्व वा चेतना नै विकास भएको हुँदैन । त्यस्ता साधकमा अत्यन्त मूढ बुद्धि वा प्रवृत्ति, सांसारिक विषयप्रति गहन आशक्ति, साधनाको शील पक्षप्रति उदासीनता जस्ता कैंयौं गम्भीर समस्या उपस्थित रहेको हुन्छन् । यस्ता साधकले वर्षौं त के कल्पौंसम्म साधना गरे पनि निर्वाण प्राप्त गर्न सक्दैनन् । अझ कैंयौं साधक त अध्यात्मका विषयप्रति नै राग उत्पन्न गरेर बन्धन प्राप्त गर्छन् । यसैले साधकले कहिले निर्वाण प्राप्त गर्छ भन्ने कुरा साधकको आध्यात्मिक स्थिति वा पात्रत्वमा निर्भर गर्छ ।

यसरी भगवान्ले मानिसको काय र चित्तका क्षेत्रमा सम्पन्न गरिने

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

कायानुपश्यना, चित्तानुपश्यना, वेदनानुपश्यना, धर्मानुपश्यना साधनाको गहन व्याख्या गर्नुभएको छ । भगवान्‌ले जुन निर्वाण साधनाविधिको व्याख्या गर्नुभयो त्यो कुनै शास्त्र अध्ययन गरेर प्राप्त गर्नुभएको ज्ञान थिएन । त्यो व्याख्या भगवान्‌को झण्डै छ वर्षसम्मको अनेक प्रकारका आंशिक, अपूर्ण, भ्रामक, मिथ्या, विपरीत परिणामदायी साधनाविधिको असफलता पश्चात् स्वयंले स्वसाधनाद्वारा पहिल्याएको प्रामाणिक साधनाविधिको व्याख्या थियो । यही निर्वाण साधनाविधिद्वारा भगवान्‌ले विशुद्ध चित्तस्थिति प्राप्त गर्नुभएको थियो । शोक र कष्टको समूल विनाश गर्नुभएको थियो । दुःख र दौर्मनष्य (मानसिक पीडा) नाश गर्नुभएको थियो । सत्यको प्राप्ति र अन्ततः निर्वाणको साक्षात्कार गर्नुभएको थियो । भगवान्‌ले महासतिपट्ठान साधनाको व्याख्याको अन्त्यमा यिनै कुरा भिक्षुहरूलाई पुनः स्मरण गराउँदे भन्नुभयो-

> **"एकायनो अयं, भिक्खवे, मग्गो सत्तानं विसुद्धिया सोकपरिदेवानं समतिवकमाय दुक्खदोमनस्सानं अत्थङ्गमाय ञायस्स अधिगमाय निब्बानस्स सच्छिकिरियाय यदिदं चत्तारो सतिपट्ठानाति । इति यं तं वुत्तं, इदमेतं पटिच्च वुत्त"न्ति ।" इदमवोच भगवा । अत्तमना ते भिक्खू भगवतो भासितं अभिनन्दुन्ति ।**

अर्थात् भिक्षुहरू ! यी जुन चार स्मृति प्रस्थान छन् ती स्वत्वको विशुद्धि, शोक र क्रन्दनको विनाश, दुःख र दौमनष्यको अवसान, सत्यको प्राप्ति र निर्वाणको साक्षत्कार आदि सम्पूर्णका लागि एक मात्र मार्ग हो । यो जो मैले भनैं यही कारणले भनैं । जब भगवान्‌ले यो (महासतिपट्ठान सुत्त) को व्याख्या गर्नुभयो, ति भिक्षूहरूले प्रसन्नचित्त भएर भगवान्‌को वचनलाई अभिनंदन गरे ।

भगवान्‌ले जुन महासतिपट्ठानका सम्पूर्ण विधिको व्याख्या गर्नुभएको थियो त्यो संसारमा कहिल्यै नसुनिएको, कुनै आध्यात्मिक महापुरूषद्वारा यति स्पष्ट र पूर्णरूपमा कहिल्यै वाचन नगरिएको विधि थियो । यस्तो सत्य मोक्ष साधनाविधिलाई जब वर्षौंदेखि साधना सङ्घर्षमा

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

फसिरहेका निर्वाण प्यासी भिक्षुहरूले श्रवण गरे ती भिक्षुहरूले प्रसन्न चित्त भएर भगवान्‌को प्रवचनलाई अभिनन्दन गरे, भगवान्‌लाई अभिनन्दन गरे, जगतका एक मात्र सत्य मोक्ष साधना विधिलाई अभिनन्दन गरे ।

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

अध्याय : ७

महासतिपट्ठान साधनाको चरणबद्ध साधनाविधि

७.१. महासतिपट्ठान साधनाको सैद्धान्तिक पक्षहरूको पुनः अवलोकन

निर्वाणको अर्थ हो- जन्मजन्मान्तरदेखि धम्मका शाश्वत नियमहरूका कारण सङ्ग्रह र विस्तार भएका चित्तको संस्कार (सुखद दुःखद संवेदनाहरू भोग गर्ने स्वभाव) लाई पूर्णरूपमा नाश गर्नु । झट्ट सुन्दा सरल झैँ प्रतीत भए पनि चित्तको संवेदना भोग गर्ने स्वभावलाई नष्ट गर्नु सबैभन्दा कठिन कार्य हो । यो यति दुरूह छ कि संसारमा करोडौँ साधकमा एक, दुई असाधारण साधकले मात्र यसलाई सिद्ध गर्न सकेका छन् । संसारमा साधकहरूले निर्वाण प्राप्त गर्न असमर्थ हुनुका धेरै कारण छन् । यीमध्ये एक कारण हो, निर्वाण साधनाको सैद्धान्तिक पक्षप्रति जागरूक नहुनु ।

हाल मोक्ष साधना भन्ने बित्तिकै आँखा चिम्लिहाल्ने, आसन ग्रहन गरिहाल्ने, ध्यान साधना गर्न प्रारम्भ गरिहाल्ने, बस्त्र, माला, टीका, दीक्षा आदि ग्रहण गरिहाल्ने जस्ता मूढ प्रवृत्ति साधकहरूमा विद्यमान छ । निर्वाण जस्तो दुरूह साधना यस्तो मूढतापूर्ण वा लहडी प्रवृत्तिबाट सफल हुन सक्दैन । निर्वाण साधनालाई सही तरिकाले सम्पादन गर्न साधक साधनामा गम्भीर हुनु आवश्यक छ । निर्वाण

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

जस्तो दुरूह साधनामा प्रवेश गर्नुपूर्व साधकले निर्वाण साधना भनेको के हो ? यो साधनाले समाधान गर्न खोजेका समस्या केके हुन् ? समस्याहरूका जन्म मानिसमा कसरी हुन्छ र कसरी निर्वाण साधनाले ती समस्यालाई समाधान गरी निर्वाण प्रदान गर्छ ? आदिनिर्वाणसँग जोडिएका सम्पूर्ण प्रश्नप्रति स्पष्ट हुनु अत्यन्त जरूरी हुन्छ ।

यस्ता प्रश्नसँग जोडिएका सैद्धान्तिक पक्षहरूप्रति स्पष्ट नभई यदि कोही साधक निर्वाण साधनामा प्रवेश गर्छ भने उसले साधनाकालमा उत्पन्न हुने अनेक प्रकारका भ्रममा दिग्भ्रमित भई असफल हुने निश्चित छ । त्यसैले यहाँ महासतिपट्ठान साधनामा प्रवेश गर्नुपूर्व साधनासँग जोडिएका सैद्धान्तिक पक्षलाई सङ्क्षेपमा पुनरावलोकन गरिएको छ । तपाईं तल दिइएका महासतिपट्ठान साधनाका सम्पूर्ण पक्षहरू प्रति स्पष्ट हुनुहोस् ।

७.१.१. महासतिपट्ठान साधना भनेको के हो ?

महासतिपट्ठान साधनाको परिभाषा प्रथम अध्यायमा दिसकिएको छ । महासतिपट्ठान मूलतः दुई शब्दको संयोजनबाट निर्मित शब्द हो, जुन शब्दमा 'सति' को अर्थ स्मृति वा जागरूकता र 'पट्ठान'को अर्थ प्रतिष्ठापना हो । महासतिपट्ठान मूलतः काय र चित्तका क्षेत्रमा उत्पन्न संवेदनाहरूका अनित्य गुण, धर्म, स्वभावप्रति जागरूकताको प्रतिष्ठापन गर्नु हो ।

तपाईंको जीवन संरचना नै यस्तो छ कि यो संरचनामा काय र चित्तका क्षेत्रमा प्रतिक्षण अनेक प्रकारका प्रपञ्च चलिरहेका छन् । कायमा जैविक, रासायनिक, विद्युत, चुम्बकीय अनेक प्रकार क्रिया प्रक्रिया घटित भइरहेको छन् । अष्टकलाप वा चार महाधातुहरूको नैसर्गिक गुण प्रकट भइरहेका हुन्छन् । त्यस्तै तपाईंको चित्तले पनि प्रतिक्षण अनेक कारण अनेक प्रकारका धर्म धारणा गरिरहेको छ । काय र चित्तका क्षेत्रहरूमा घटिरहेका यस्ता अनेक प्रपञ्चका कारण तपाईंमा अनेक प्रकारका सुखद, दुःखद संवेदना उत्पन्न भइरहेका छन् ।

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

फेरि तपाईंको वर्तमान स्थिति यस्तो छ कि तपाईं स्वयंको काय र चित्तका क्षेत्रमा घटिरहेका प्रपञ्चहरूप्रति बेहोस हुनुहुन्छ । तपाईंले काय र चित्तका यी प्रपञ्चहरूका कारण उत्पन्न भइरहेका संवेदनाहरूप्रति जागरूक नबनेका कारण यी संवेदना भोगिरहनु भएको छ, जसको परिणाम स्वरूप प्रकृति वा धम्मका शाश्वत नियमहरूले तपाईंमा प्रतिक्षण संस्कार (संवेदना भोग गर्ने स्वभाव) विकास र विस्तार गरिरहेको छ । त्यसैले तपाईंले वर्तमान जीवनमा दुःखचक्र र मृत्युपश्चात् लोकचक्र, भवचक्र आदि प्राप्त गरिरहनुभएको छ ।

महासतिपट्ठान साधनामा तपाईं काय र चित्त क्षेत्रका अनेक प्रपञ्चका कारण उत्पन्न भइरहेका यिनै सुखद, दुःखदसंवेदनाहरूप्रति जागरूक र संप्रज्ञानी बन्दै शनैःशनैः यी संवेदनाका गुण, धर्म, स्वभाव अनित्य हो भन्ने सत्यमा स्वयंको जागरूकतालाई स्थापना गर्नुहुन्छ । जब तपाईं दीर्घकालीन साधनाद्वारा महासतिपट्ठान साधनालाई सिद्ध गर्नुहुन्छ त्यस क्षणमा तपाईंको चित्त संवेदनाहरूप्रति पूर्णरूपमा समभावी बन्ने हुनाले तपाईंमा नयाँ संस्कारको उत्पत्ति र समाप्ति, पूर्वसंस्कारको उच्छेद जस्ता परिणाम प्राप्त हुन पुगी निर्वाण प्राप्त गर्न समर्थ हुनहुन्छ ।

७.१.२. आर्य अष्टाङ्गमार्ग, विपश्यना, महासतिपट्ठान , कायानुपश्यना, वेदनानुपश्यना, चित्तानुपश्यना, धर्मानुपश्यना आदि एकै साधना हुन कि पृथक पृथकसाधनाहरू हुन् ?

जब तपाईं महासतिपट्ठान सुत्तलाई अध्ययन गर्नुहुन्छ तब तपाईं आर्य अष्टाङ्गमार्ग साधना, विपश्यना साधना, कायानुपश्यना, वेदनानुपश्यना, चित्तानुपश्यना, धर्मानुपश्यना, महासतिपट्ठान साधना आदि शब्दहरू उल्लेख गरिएको पाउनुहुन्छ । झट्ट सून्दा "एकै झैँ पनि र पृथक झैँ" पनि प्रतीत हुने यी साधना शब्दले तपाईंको मनमा यी सम्पूर्ण साधना एकै हुन् कि पृथक हुन् ? भन्ने प्रश्न उठ्न सक्छ । वर्तमान समयमा पनि वहुसङ्ख्यक साधक यी शब्दमा अलमलिएका छन् । तपाईं यस महत्वपूर्ण प्रश्नलाई तलका बुँदाहरूबाट सरल तरिकाले बुझ्न सक्नुहुन्छ ।

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

१. जब भगवान् बुद्धले निर्वाण प्राप्त गर्नुभएको थियो तब उहाँले चित्तको संस्कार (संवेदना भोग गर्ने स्वभाव) लाई नष्ट गर्न आठ साधनाहरूलाई जोडेर एक शक्तिशाली निर्वाण साधन विधि निर्माण गर्नुभएको थियो, जुन साधनाविधि हाल आर्य अष्टाङ्गमार्गको नामले प्रसिद्ध छ। भगवान् बुद्धले यहि आर्य अष्टाङ्गमार्ग साधना बाहेक अन्य कुनै निर्वाण साधना प्रतिपादन वा विकास गर्नुभएको छैन ।

२. यही आर्य अष्टाङ्गमार्ग साधनालाई विपश्यना साधनामा शील साधना (सम्यक कर्म, सम्यक वाणी, सम्यक आजिविका) समाधि साधना, (सम्यक स्मृति, सम्यक ब्यायाम, सम्यक समाधि) प्रज्ञा साधना (सम्यक सङ्कल्प, सम्यक दृष्टि) गरेर तिन साधना समूहमा विभाजन गरी साधनामा उतारिन्छ । यसर्थ आर्य अस्टाङ्गमार्ग साधना र विपश्यना साधना एउटै हुन् ।

३. जब विपश्यना साधना भनिन्छ यस साधनामा काय क्षेत्र र चित्त क्षेत्रमा उत्पन्न हुने सुखद दुःखद संवेदनाहरूको अनित्य गुण, धर्म, स्वभावलाई स्मृतिवान् र सम्प्रज्ञानी भएर अवलोकन गरिन्छ । वेदनानुपश्यना साधनामा पनि काय र चित्तका क्षेत्रमा उत्पन्न हुने संवेदनाहरूप्रति स्मृतिवान् र संप्रज्ञानी बनिन्छ। यसर्थ वेदनानुपश्यना र विपश्यना साधना पनि एउटै हुन पुग्छन् वा हुन् ।

४. जब तपाईं काय क्षेत्रमा उत्पन्न भएका संवेदनाहरूलाई नभोगिकन स्मृतिवान् र सम्प्रज्ञानी भएर अवलोकन गर्नुहुन्छ तब यस साधनालाई कायानुपश्यना भनिन्छ । काय क्षेत्रमा गरिने विपश्यना साधनामा पनि संवेदनाहरूप्रति जागरूक र सम्प्रज्ञानी नै बन्नुहुन्छ । यसर्थ कायानुपश्यना र विपश्यना साधना एकै बन्नपुग्छन् वा एकै साधना हुन् ।

५. जब तपाईं चित्त क्षेत्रमा उत्पन्न हुने संवेदनाहरूलाई नभोगीकन स्मृतिवान् र समभावी भएर अवलोकन गर्नुहुन्छ यस साधनालाई चित्तानुपश्यना भनिन्छ । चित्त क्षेत्रमा गरिने विपश्यना साधनामा

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

पनि तपाईं चित्त क्षेत्रका संवेदनाहरूप्रति जागरूक र समभावी बन्नुहुन्छ । यसर्थ विपश्यना साधना र चित्तानुपश्यना साधना एकै बन्न पुग्छन वा एकै हुन् ।

६. जब तपाईं चित्तले ग्रहण गरेका धर्महरू (कामइच्छा, क्रोध, द्वेष, आलश्य आदि) लाई नभोगिकन यथाभूतरूपमा अवलोकन गर्नुहुन्छ यस साधनालाई धर्मानुपश्यना भनिन्छ । चित्त क्षेत्रमा गरिने विपश्यना साधनामा पनि तपाईं चित्तले ग्रहण गरेका धर्मलाई नभोगीकन यथाभूतरूपमा दर्शन गर्नुहुन्छ । यसर्थ धर्मानुपश्यना र विपश्यना एकै साधना बन्न पुग्छन् वा एउटै हुन् ।

७. जब तपाईं माथि व्याख्या गरिएका विधिहरूद्वारा काय र चित्तका क्षेत्रमा उत्पन्न भएका संवेदनाहरूको अनित्य स्वभाव, गुण, धर्मप्रति सतत जागरूक र समभावी साधना दीर्घकालसम्म गरिरहनुहुन्छ यसलाई महासतिपट्ठान साधना भनिन्छ ।

सारांशमा आर्य अष्टाङ्गमार्ग साधना, विपश्यना साधना, कायानुपश्यना, वेदनानुपश्यना, चित्तानुपश्यना, धर्मानुपश्यना, महासतिपट्ठान साधना सम्पूर्ण एउटै साधना हुन्, भिन्न होइनन् । यी सम्पूर्ण साधना संवेदनाहरूमाथि गरिने न राग न द्वेषयुक्त अर्थात् समभावी साधना हुन् । तपाईं यो तथ्य प्रति स्पष्ट हुनुहोस्

७.१.३. महासतिपट्ठान साधनाको लक्ष्य के हो ?

अन्य निर्वाण साधना जस्तै महासतिपट्ठान साधनाको लक्ष्य पनि चित्तका विकार (संवेदनाहरू भोग गर्ने स्वभाव) लाई नष्ट गर्नु हो । चित्तका संस्कारहरूका कारण नै तपाईंले वर्तमान जीवनमा दु:खचक्र र मृत्युपश्चात् लोकचक्र, भवचक्र प्राप्त गरिरहनुभएको छ । चित्तका संस्कारहरूकै कारण निर्वाण प्राप्त गर्न असमर्थ हुनुहुन्छ । यसर्थ महासतिपट्ठान साधनाको लक्ष्य चित्तको संवेदनाहरू भोग गर्ने स्वभावलाई नाश गर्दै समानान्तररूपमा दु:खचक्र नाश र निर्वाण प्राप्त गर्नु हो ।

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

यदि महासतिपट्ठान साधनाको लक्ष्य सुखद वा दुःखद संवेदना भोग गर्ने चित्तको स्वभावलाई नष्ट गर्नु हो भने निर्वाण साधनाका दृष्टिले के प्रश्न उठ्छ भने आखिर चित्तमा संवेदना भोग गर्ने स्वभाव उत्पति र विकास नै कसरी हुन्छ ?

७.१.४. मानिसको चित्तमा संस्कार (संवेदना भोग गर्ने स्वभाव) कसरी उत्पन्न हुन्छ ?

७.१.५. मानिसमा दुखचक्र, लोकचक्र, भवचक्र कसरी उत्पन्न हुन्छ ।

तपाईंको चित्तमा संस्कार (संवेदना भोग गर्ने स्वभाव) कसरी उत्पन्न हुन्छ वा तपाईंको जीवनमा कसरी दुःखचक्र, लोकचक्र, भवचक्र उत्पन्न हुन्छन् ? भन्ने कुरालाई तपाईं तल दिइएका बुँदाहरूबाट सरल तरिकाले बुझ्न सक्नुहुन्छ ।

१. भगवान् बुद्धको मत अनुसार तपाईंको जीवनसत्ता, कायपक्ष र चित्तपक्षको संयोजनबाट निर्माण भएको छ । यीमध्ये कायपक्षमा पाँच इन्द्रिय छन् र चित्तपक्षमा विज्ञान, संज्ञा, वेदना, संस्कार गरी चार भाग छन् । **(चित्तका यी चार क्षेत्रहरूका व्याख्या परिशिष्टमा राखिएको छ)** तपाईंको कायपक्ष र चित्तपक्ष सँगसँगै तपाईंको जीवनसत्तामा धम्म वा प्रकृतिका छ शाश्वत नियम (संस्कार वा बीज सङ्ग्रहको नियम, संस्कार वा बीज विस्तारको नियम, संस्कार वा गुण प्रकटीकरणको नियम, संस्कार वा गुण आकर्षणको नियम, प्रतित्य समुत्पाद वा संस्कार बीज अनुरूप फल दिने नियम, संस्कार वा गुण उच्छेदको नियम) क्रियाशील छन् । **प्रकृतिका यी छवटा शाश्वत नियमका व्याख्या पनि परिशिष्टमै राखिएको छ ।**

२. यसरी छवटा इन्द्रिय (कायका पाँच इन्द्रियहरू र मन सहित छ इन्द्रिय) र चित्तका चार खण्ड तथा प्रकृतिका छवटा शाश्वत नियम क्रियाशील रहेको तपाईंको जीवनसत्तामा जब इन्द्रियहरूका विषयसँग मिलन हुन पुग्छ, त्यो क्षणमा तपाईंमा सुखद वा

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

दुःखद संवेदना उत्पन्न हुन्छन् । जब तपाईंमा यसरी संवेदनाहरू उत्पन्न हुन्छन्, त्यस स्थितिमा तपाई पूर्वसंस्कार अनुरूप संवेदना सुखद भए रागपूर्ण र संवेदना दुःखद भए द्वेषपूर्ण प्रतिक्रिया गर्नुहुन्छ । जब तपाई यसरी संवेदनाहरूप्रति रागपूर्ण र द्वेषपूर्ण प्रतिक्रिया गर्न थाल्नुहुन्छ तब त्यस क्षणमा तपाईंमा छिपेको **प्रकृतिको संस्कार वा बीज सङ्ग्रहको शाश्वत नियमले** तपाईंका संवेदनाहरूलाई भोग गर्ने स्वभावलाई संस्कारको रूपमा सङ्ग्रह गरिदिन्छ । यसरी तपाईंमा **संस्कार (चित्तको संवेदनाहरू भोग गर्ने स्वभाव) जन्म हुन्छ ।**

३. जब तपाई विषयबाट प्राप्त हुने संवेदनाहरू सुखद वा दुखद भएका कारण बारम्बार विषयलाई भोग गर्नुहुन्छ (स्मरणरहोस् तपाई संवेदनाहरूकै कारण विषय भोग गर्नुहुन्छ तर गहिराइमा गएर विचार गर्ने हो भने तपाई विषय भोग गर्नुहुन्न अपितु संवेदनाहरूलाई नै भोग गर्नुहुन्छ) यस स्थितिमा **धम्मको संस्कार वा बीज विस्तारको शाश्वत नियमले** तपाईंको संवेदना भोग संस्कारलाई झन्झन् विस्तार गर्दै, शक्तिशाली बनाउँदै आशक्ति वा मूल गुणमा परिणत गरिदिन्छ, जसको कारण तपाईंमा सांसारिक वृत्ति वा स्वभाव झाँगिन थाल्छ ।

४. जब **संस्कार वा बीज विस्तार नियम**का कारण तपाईंका संस्कारहरू विस्तार भई आशक्ति वा मूल गुणमा परिणत हुन्छ, यस स्थितिमा **प्रकृतिको संस्कार वा गुण प्रकटीकरणको शाश्वत नियम** क्रियाशील हुन थाल्छ, जसका कारण तपाईंको गुण प्रकट हुन थाल्छ । तपाईंमा गुण अनुरूप विचार, कर्म आदि घटित हुन थाल्छ । तपाईंले नचाहे पनि तपाईंमा स्वगुण अनुरूप विचार, कर्म आदि घटित हुन थाल्छन् ।

५. जब तपाईंको गुण अनुसार विचार, कर्म आदि घटित हुन्छन्, तपाईंमा **संस्कार वा गुण आकर्षणको शाश्वत नियम** क्रियाशील हुन थाल्छ, जसको कारण तपाईंमा जुन गुण प्रकटीकरण

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

भइरहको छ त्यही गुण वा प्रकृतिकै विषय, व्यक्ति आदिप्रति आर्कषित हुन थाल्नुहुन्छ । फलतः तपाईंका सांसारिक वृत्तिहरू झन्झन् विस्तारित हुन थाल्छन् ।

६. यही क्षणमा तपाईंमा छिपेको प्रकृतिको जस्तो बीज रोप्यो त्यही अनुरूप फल दिने **प्रतित्य समुत्पादको शाश्वत नियमले** संस्कार बीजहरू प्राप्त गर्दछ । जब धम्मका अन्य नियम क्रियाशीलताका कारण संस्कार बीज प्राप्त हुन्छ त्यस क्षणमा यस नियमले एक संस्कार बीजको अनेक परिणाम दिंदै तपाईंमा दुःखचक्र, भवचक्र, लोकचक्र उत्पन्न गर्छ । यस कुराको व्याख्या गर्दै भगवान् भन्नुहुन्छ–

अविज्जा- पच्चया सङ्खारा (अविद्याको कारण संस्कार) उत्पन्न हुन्छ

सङ्खारा- पच्चया विञ्आणं (संस्कारको कारण विज्ञान वा चित्तको आहार) उत्पन्न हुन्छ

विञ्आणं- पच्चया नाम रूपं (विज्ञानको कारण नामरूप वा पुनर्जन्म) उत्पन्न हुन्छ

नामरुपं- पच्चया सलायतनं (नामरूपका कारण छ इन्द्रिय) उत्पन्न हुन्छ

सलायतनं- पच्चया फस्सो (६ इन्द्रियहरूको कारण विषय स्पर्श) उत्पन्न हुन्छ

फस्स- पच्चया वेदना (स्पर्शको कारण वेदना वा संवेदना) उत्पन्न हुन्छ

वेदना- पच्चया तण्हा (वेदना वा संवेदनाको कारण तृष्णा) उत्पन्न हुन्छ

तण्हा- पच्चया उपादानं (तृष्णाको कारण उपादान वा आशक्ति) उत्पन्न हुन्छ

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

उपादानं- पच्चया भवो - (आशक्तिको कारण भव वा पुर्नजन्म) प्राप्त हुन्छ

भव- पच्चया जाति (भवको कारण जन्म) प्राप्त हुन्छ

जाति पच्चया जरा परण- शोक-परिदेक-दुःख-दोमन स्सूपायासा

सम्मवन्ति- (जन्मको कारण वृद्धावस्था, मृत्यु, शोक, चिन्ता, दुःख) प्राप्त हुन्छ

जब तपाईं धम्म वा प्रकृतिका शाश्वत नियमहरूका कारण कसरी चित्तमा संस्कारहरू उत्पन्न हुन्छन् ? कसरी चित्तमा उत्पन्न भएका संस्कारहरूका कारण तपाईंमा दुःखचक्र, भवचक्र, लोकचक्र उत्पन्न हुन्छन् ? आदि प्रश्नहरूप्रति स्पष्ट हुनुहुन्छ त्यो स्थितिमा प्रश्न उठ्छ कि आखिर यो चित्तको संस्कार (संवेदनालाई भोग गर्ने स्वभाव) लाई कसरी नष्ट गरेर निर्वाण प्राप्त सकिन्छ ?

यो प्रश्न आध्यात्मिक जगतको केन्द्रीय प्रश्न हो । संसारका जति पनि मोक्षशास्त्र, मोक्ष साधनाविधि, सद्गुरू, गुरू, आध्यात्मिक दर्शन, मत, सिद्धान्तहरू छन् सबैले समाधान गर्न खोजेका केन्द्रीय समस्या पनि यही हो । मोक्षका नाममा संसारमा कर्मकाण्डको जुन पहाड खडा गरिएको छ तिनले समाधान गर्न खोजेको समस्या पनि यही चित्तको संस्कार वा संवेदना भोग गर्ने स्वभावलाई नष्टगर्नु नै हो ।

७.१.६.महासतिपट्ठान साधनाले कसरी निर्वाण प्रदान गर्दछ ?

भगवान् बुद्धको मत अनुसार तपाईं कर्मकाण्डका पहाड खडा गरेर चित्तको संस्कार (पुनः स्पष्ट हुनुहोस् संस्कारको अर्थ सुखद दुःखद संवेदनालाई भोग गर्ने स्वभाव हो) लाई नष्ट गर्न सक्नुहुन्न । चित्तको संवेदना भोग गर्ने स्वभावलाई नष्ट गर्न वा चित्तमा संवेदनाहरूलाई भोग नगर्ने स्वभावको विकास गर्न तपाईंले प्रकृतिका तिनै शाश्वत नियमहरू, जुन नियमले चित्तमा संस्कार (संवेदनाहरू भोग गर्ने स्वभाव) उत्पत्ति, विकास गरिरहेका छन्, लाई निर्वाणको पक्षमा क्रियाशील गराउन सक्नुपर्छ ।

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

यस्तो स्थितिमा प्रश्न उठ्छ कि कसरी धम्म वा प्रकृतिका नियमहरूलाई चित्तका संस्कार (संवेदनाहरू भोग गर्ने स्वभाव) लाई नाश गरी निर्वाणको पक्षमा क्रियाशील गराउन सकिन्छ ? विपश्यना वा महासतिपट्ठान साधनामा तपाईं तल व्याख्या गरिएका विधिअनुरूप चित्तका संस्कारहरू नाश गरी निर्वाण प्राप्त गर्न सक्नुहुन्छ । निर्वाणका साधकलाई बुझ्न सहज होस् भन्ने हेतुले यस विधिलाई बुँदागतरूपमा राखिएको छ ।

१. महासतिपट्ठान साधनामा तपाईं काय र चित्तका क्षेत्रमा उत्पन्न भएका संवेदनाहरूप्रति जागरूक बन्दै, ती संवेदनाहरूप्रति राग र द्वेषपूर्ण प्रतिक्रिया नगरी मात्र समभावमा अवलोकन गर्नुहुन्छ । जब तपाईं यसरी संवेदनाहरूलाई भोग नगरिकनै जागरूक र समभावी बन्नुहुन्छ तब तपाईंमा **छिपेको धम्मको संस्कार वा बीज सङ्ग्रहको शाश्वत नियमले** तपाईंका संवेदनाहरूप्रतिको ' जागरूकता' र 'समभाव' लाई संस्कार बीजकोरूपमा सङ्ग्रह गरिदिन्छ । यसरी तपाईंको चित्तमा प्रथम संस्कार बीज (साधना संस्कार) जन्म हुन्छ । महासतिपट्ठान साधनाद्वारा प्रथम समभावी संस्कार बीज जन्मिएको क्षणमा चित्तका संस्कारहरू नाश गरी निर्वाण प्राप्तिको पक्षमा प्रथम क्षण बन्न पुग्छ ।

एकछिन कल्पना गर्नुहोस् त चित्तका संवेदनाहरूलाई भोग गर्ने स्वभावलाई पल्टाउन वा नष्ट गर्न जब तपाईं चित्तलाई नै संवेदनाहरूप्रति समभावी बन्न प्रशिक्षण नदिइकनै निर्वाण साधनाको नाममा कर्मकाण्डी पहाड खडा गर्नुहुन्छ, अनेक धर्म, ईश्वर, सम्प्रदाय, गुरू, बस्त्र, आभूषण ग्रहण गर्नुहुन्छ । यस्तो अवस्थामा यी धम्मका शाश्वत नियमहरूले के संस्कार बीजहरू प्राप्त गर्लान् ? यी धम्मका शाश्वत नियमहरूले तपाईंको जीवनसत्तामा के परिणामहरू प्रदान गर्लान् ? धम्मका यी अकाट्य नियमहरूले चित्तका संस्कार हरूलाई नष्ट गर्लान् कि चित्तमा आध्यात्मिक विषयहरूप्रति रागपूर्ण संस्कार बीज उत्पति, सङ्ग्रह, विस्तार आदि गरिदेलान् ?

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

२. महासतिपट्ठान साधनाद्वारा जब तपाईंमा संवेदनाहरू भोग नगर्ने समभावी संस्कार बीज जन्म हुन्छ, जब तपाईं साधनालाई निरन्तरता दिइरहनुहुन्छ तब त्यस स्थितिमा प्रकृतिको संस्कार वा बीज विस्तार शाश्वत नियमका कारण तपाईंको साधना संस्कार झन्झन् विस्तार हुन पुगी साधना नै तपाईंको गुण वा स्वभाव बन्न पुग्छ ।

३. जब निर्वाण साधना नै तपाईंको गुण वा स्वभाव बन्छ तब प्रकृतिको संस्कार वा गुण प्रकटीकरणको शाश्वत नियमका कारण तपाईंको साधना गुण बारम्बार प्रकट भई रहन्छ । यस्तो स्थितिमा तपाईं सोही गुणका कारण साधनामा बारम्बार प्रवेश गरिरहनुहुन्छ वा प्रकृतिको यस नियमले नै तपाईंलाई साधनामा स्वतः प्रवेश गराइदिन्छ ।

यस्तो स्थितिमा पुनः धम्मको संस्कार वा बीज सङ्ग्रहको नियमले तपाईंको साधना संस्कार जुन उच्च स्थितिमा पुगेको छ त्यहीं उच्च साधना स्थितिलाई सङ्ग्रह गरिदिन्छ । यसरी धम्मका शाश्वत नियमको संयुक्त क्रियाशीलताका कारण तपाईंको साधना संस्कार झन्झन् विस्तार हुन थाल्छ, तपाईं साधारण साधकबाट श्रेष्ठ साधकमा परिवर्तन हुँदै जानुहुन्छ ।

४. जब धम्मका शाश्वत नियमका कारण साधना नै तपाईंको गुण बन्छ, **धम्मको बीज आकर्षणको शाश्वत नियम** पनि तपाईंमा क्रियाशील हुन थाल्छ, जसको कारण तपाईं स्वतः आध्यात्मिक विषय, व्यक्ति आदिप्रति आर्कषित हुन थाल्नुहुन्छ । त्यस्तै आध्यात्मिक विषयहरू, आध्यात्मिक व्यक्तिहरू पनि तपाईंप्रति आर्कषित हुन थाल्छन् । यसरी तपाईंको गुणको कारण तपाईंका वरिपरी आध्यात्मिक वातावरण स्वतः उत्पन्न हुन पुग्छ ।

५. यस्तो स्थितिमा तपाईं तीव्र गतिमा आध्यात्मिक प्रगति गर्दै जानुहुन्छ, कर्म, वाणी, आजिविकाका सम्पूर्ण पक्षमा सम्यक बन्दै जानुहुन्छ । जब तपाईं यसरी संवेदनाहरूप्रति समभावी बन्दै

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

जानुहुन्छ, तपाईंको सम वा शुद्ध चित्त जन्मजन्मान्तरदेखि तपाईंमा सङ्ग्रहित चित्तका विकार (संवेदना भोग गर्ने स्वभाव) को सम्पर्कमा आइपुग्छ । त्यस्तो क्षणमा **प्रकृतिको संस्कार वा गुण उच्छेदको शाश्वत नियम** क्रियाशील हुनपुग्छ । दुई विपरीत स्वभावको परस्परमा विपरीत प्रतिक्रिया हुन पुग्दा तपाईंको चित्तमा जन्मजन्मान्तरदेखि सङ्ग्रहित संस्कारहरू जरैदेखि उखेलिएर नष्ट हुन थाल्छ ।

६. जब यसरी तपाईंको चित्तका संवेदना भोग गर्ने स्वभाव पूर्णरूपमा नष्ट हुनपुग्छ, तपाईंका चित्तमा छिपेको प्रतित्य समुत्पादको शाश्वत नियमले शुद्ध चित्तका बीजहरू प्राप्त गर्छ । जसको कारण दुःखचक्र, भवचक्र, लोकचक्र नाश हुन पुगी तपाईं निर्वाण वा मोक्ष प्राप्त गर्न समर्थ हुनुहुन्छ । यसबारे व्याख्या गर्दै भगवान् भन्नुहुन्छ-

अविज्जाय त्वेव असेस् निराग निरोधा संङ्खार- (अविद्या निरोधका कारण, संस्कार निरोध) हुनपुग्दछ

सङ्खार निरोधा विञ्ञाण निरोध- (संस्कार निरोधका कारण विज्ञान वा चित्तको आदार निरोध) हुनपुग्दछ

विञ्ञाण निरोधा नाम रूप निरोध- (विज्ञान निरोधका कारण नामरूप निरोध) हुनपुग्दछ

नामरुप निरोध पस्स निरोधो - (नामरूप निरोधका कारण ६ इन्द्रियहरू निरोध) हुनपुग्दछ

सलापतन निरोधा फस्स निरोधो- (६ इन्द्रिय निरोधका कारण विषय स्पर्शको निरोध) हुनपुग्दछ

फस्स निरोधा वेदना निरोधो- (विषय स्पर्श निरोधका कारण वेदना वा संवेदना उत्पत्ति निरोध) हुनपुग्दछ

वेदना निरोधा तण्हा निरोधो- (वेदना वा संवेदना निरोधका कारण तृष्णा उत्पत्ति निरोध) हुनपुग्दछ

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

तृष्णा निरोधा उपादान निरोधो- (तृष्णा उत्पत्ति निरोधका कारण उपादान वा आशक्ति उत्पत्ति निरोध) हुनपुग्दछ

उपादान निरोधा भव निरोधो - (आशक्ति उत्पत्ति निरोधका कारण भव (उत्पति) निरोध) हुनपुग्दछ

भव निरोधा जाति निरोधो- (भव निरोधका कारण पुनर्जन्म निरोध) हुनपुग्दछ

यसरी महासतिपट्ठान वा विपश्यना साधना निर्वाण प्रदान गर्दछ । तपाईं महासतिपट्ठान साधनाले कसरी दुखचक्र, लोकचक्र, भवचक्र नाश गरी साधकलाई मोक्ष प्रदान गर्दछ ? भन्ने तथ्यप्रति स्पष्ट बन्नुहोस् ।

७.१.७. चार आर्यसत्य भनेको के हो ?

कुनै पनि निर्वाण साधनालाई सफलतापूर्वक सम्पन्न गर्न तपाईंलाई 'सत्य' सैद्धान्तिक आधार चाहिन्छ । तपाईंले आत्मा, परमात्मा, परमात्मा दर्शन, परमधाम, दिव्यलोक जस्ता अनेक भ्रमलाई जन्म दिने आलम्बनलाई आधार मानेर कहिल्यै निर्वाण प्राप्त गर्न सक्नुहुन्न । साधकहरू आत्मा, परमात्मा जस्ता अनेक प्रकारका आध्यात्मिक धारणाबाट उत्पन्न हुने भ्रमहरूमा अल्झिएर साधनाबाट च्युत नहुन् भनी भगवान्ले तपाईंको जीवनमा छिपेका चार सत्यहरू (दुःख छ, दुःखको कारण छ, दुःख निरोधको अवस्था छ, दुःख निरोध अवस्था प्राप्त गर्ने मार्ग छ) लाई आधार बनाएर महासतिपट्ठान साधनाको सैद्धान्तिक मार्ग प्रदर्शन गर्नुभएको छ । त्यसैले यी चार सत्यहरूप्रति स्पष्ट हुनुहोस् ।

तपाईं स्वयंको दुःखका कारण (दुःख समुदय सत्य) लाई महासतिपट्ठान वा आर्य अष्टाङ्गमार्ग (मार्ग सत्य) द्वारा नाश गरी स्वयंका दुःख (दुःख सत्य) को नाश र निर्वाण प्राप्ति (निरोध सत्य) प्राप्तीका लागि महासतिपट्ठान साधनामा प्रवेश गर्नुभएको छ । यसर्थ महासतिपट्ठान साधनामा प्रवेशपूर्व तपाईं चार आर्य सत्यमाथि पनि स्पष्ट हुनुहोस् । चार आर्य सत्यको व्याख्या माथि नै भइसकेको छ । त्यस्तै तपाईं कुनै

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

अमूर्त आत्मा, परमात्मा, परमात्मा दर्शन, परमधाम, दिव्यलोक आदि प्राप्त गर्न यस साधनामा प्रवेश गरिरहनु भएको छैन भन्ने तथ्यप्रति पनि स्पष्ट हुनुहोस् ।

७.१.८. आर्य अष्टाङ्गमार्ग साधना भनेको के हो ?

निर्वाण अत्यन्त कठिन प्राप्ति हो । चौबीसै घण्टा धम्मका शाश्वत नियमले संस्कार निर्वाण र विस्तार गरिरहेको तपाईका जीवनसत्तामा तपाईं एकाकी, आंशिक, दिनमा एकदुई घण्टा मात्र गरिने साधारण मोक्ष साधनाबाट वर्षौं के कल्पसम्म साधना गरे पनि निर्वाण प्राप्त गर्न सक्नुहुन्न । निर्वाणको यही दुरूह पक्षलाई बुझेर भगवान्ले आठ साधनालाई जोडेरआर्य अष्टाङ्गमार्ग साधना विकास गर्नुभएको छ । यही आर्य अष्टाङ्गमार्ग साधना नै महासतिपट्ठान साधना हो ।

आर्य अष्टाङ्गमार्गका आठ साधनाहरूका व्याख्या धर्मानुपश्यनामा गरिसकिएको छ । महासतिपट्ठान साधनामा प्रवेश गर्नुपूर्व तपाईं आर्य अष्टाङ्गमार्गका साधनाहरूसँग पुनः परिचित हुनुहोस् । सम्यक कर्म, सम्यक वाणी, सम्यक आजिविका जस्ता गहन साधना उपस्थित यस साधनालाई विधिपूर्वक साधनामा उतार्नका लागि चौबीसै घण्टा साधनारत रहनुपर्छ भन्ने तथ्यप्रति पनि स्पष्ट बन्नुहोस् । अनि महासतिपट्ठान साधनामा साधना अनुपस्थित कुनै क्षण छैन भन्ने तथ्यप्रति पनि स्पष्ट हुनुहोस् ।

७.२. दोस्रोचरण- महासतिपट्ठान साधनामा प्रवेश

यो अध्यायमा आइपुग्दा तपाईंले महासतिपट्ठान साधनामा प्रवेशपूर्व साधकले स्पष्टरूपमा प्राप्त गर्नुपर्ने सैद्धान्तिक जानकारीहरू जस्तै महासतिपट्ठान साधना के हो ? कायानुपश्यना, वेदनानुपश्यना, चित्तानुपश्यना, धर्मानुपश्यना आदि साधनाहरू केके हुन् ? महासतिपट्ठान साधनाको लक्ष्य के हो ? मानिसको चित्तमा संस्कारहरू कसरी उत्पन्न हुन्छन् ? मानीसमा दुखचक्र, लोकचक्र, भवचक्र कसरी उत्पन्न हुन्छ ? महासतिपट्ठान साधनाले कसरी निर्वाण प्रदान

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

गर्छ ? चार आर्यसत्य के हो ? आर्य अष्टाङ्गमार्ग के हो ? भन्ने कुराको जानकारी प्राप्त गरिसक्नुभएको छ । अब तपाईंको यिनै सैद्धान्तिक ज्ञानलाई आफ्नै जीवनमा उतारेर प्रामाणिकरूपमा निर्वाण प्राप्त गर्न महासतिपट्ठान साधनामा प्रवेश गर्ने समय आइपुगेको छ । महासतिपट्ठान साधना नै विपश्यना साधना हो भन्ने तथ्यको व्याख्या गरिसकिएको छ । विपश्यना वा महासतिपट्ठान साधनाको प्रवेशको प्रथम पाइलाको रूपमा पञ्चशील ग्रहण गरिन्छ । त्यसैले पञ्चशील ग्रहणको तयारी गर्नुहोस् ।

७.२.१. पञ्चशील ग्रहण गर्नुहोस्

जब तपाई महासतिपट्ठान सुत्तलाई अध्ययन गर्नुहुन्छ, तपाई भगवानले महासतिपट्ठान सुत्तको प्रारम्भमा शील साधनाको व्याख्या नगरेको पाउनुहुन्छ । महासतिपट्ठान साधनाको प्रारम्भमै व्याख्या नगरिए पनि सम्यक सम्बुद्ध कुनै अप्रमाणित गुरू नभई स्वसङ्घर्षबाट निर्वाणको मध्यममार्ग पहिल्याएर निर्वाण प्राप्त गर्ने महापुरूष हुनुभएको हुनाले कुनै पनि सम्यक सम्बुद्धले प्रदान गर्ने निर्वाण साधनामा शील साधना, समाधि साधना, प्रज्ञा साधना सदैव उपस्थित रहेका हुन्छन् ।

शील साधनालाई जीवनमा नउतारी समाधि साधना पुष्ट नहुने, समाधि साधना पुष्ट नभएसम्म प्रज्ञा साधनामा साधक असफल रहने आदि तथ्यप्रति विज्ञ सम्यक सम्बुद्धहरूले सर्वप्रथम शील साधनालाई नै जीवनमा उतार्नुपर्ने शिक्षा प्रदान गर्छन् ।

त्यसैले तपाईंले सर्वप्रथम पञ्चशील ग्रहण गर्नुहोस् । महासतिपट्ठान साधनाका साधकलाई भगवान्ले निषेध गर्नुभएको प्राणी हिंसा नगर्ने, चोरी नगर्ने, व्यभिचार नगर्ने, भुटो नबोल्ने, मादक पदार्थ सेवन नगर्ने सङ्कल्प लिनुहोस् । साधकहरूका लागि निषेधित यी कर्मलाई जीवनमा कहिल्यै नगर्ने प्रण गर्नुहोस् । जब तपाई पञ्चशील ग्रहण गर्नुहुन्छ तब तपाईंले आर्य अष्टाङ्गमार्गका साधनामध्ये सम्यक कर्म, सम्यक वाणी, सम्यक आजिविका गरी तीन साधनालाई जीवनमा उतार्न प्रारम्भ गरेको छु भन्ने पनि बोध गर्नुहोस् ।

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

आर्य अष्टाङ्गमार्गका सम्यक कर्म, सम्यक वाणी, सम्यक आजिविका साधनामा उपस्थित 'सम्यक' शब्दले कर्म, वाणी र आजिविकाकाका सम्पूर्ण क्षणमा न राग न द्वेषको सम स्थितिमा रहनुपर्छ भन्ने आवश्यकता स्पष्टरूपमा प्रतिबिम्बित गर्छ । यदि तपाईं महासतिपट्ठान साधनाको गम्भीर साधक हुनुहुन्छ भने पाँच निकृष्ट कर्मलाई जीवनमा निषेध गर्दैमा शील साधनाका तीन साधना पूर्णरूपमा तपाईंको जीवनमा उत्रिन सक्दैन भन्ने तथ्यप्रति पनि स्पष्ट हुनुहोस् ।

साथै जुन स्थितिसम्म महासतिपट्ठान साधनाको कर्म, वाणी र आजिविकाका क्षणहरूमा सम्यक स्थिति प्राप्त गर्न सक्दैन त्यस स्थितिसम्म साधकले निर्वाण प्राप्त गर्न सक्दैन भन्ने तथ्यप्रति पनि स्पष्ट हुनुहोस् । सम्यक कर्म नै गीताको कर्मयोग साधना हो । गीतामा भगवान् कृष्णले कर्मयोग साधना वा विचार कर्मका सम्पूर्ण क्षणमा समस्थिति सिद्ध गर्न सकेमात्र निर्वाण प्राप्त हुने बताउनु भएकाले सम्यक कर्ममा छिपेको गहन मर्मप्रति पनि स्पष्ट हुनुहोस् ।

७.२.२. आसन ग्रहण गर्नुहोस्

चित्तको अनेक विषयहरूमा विचरण गरिरहने बहिर्मुखी स्वभाव नै तपाईंको जीवनमा संस्कार उत्पत्ति र विस्तार गर्ने जननी हो । जबसम्म तपाईं चित्तको यस स्वभावलाई नष्ट गर्न असमर्थ रहनुहुन्छ, तबसम्म तपाईं निर्वाणबाट धेरै टाढा रहनुहुन्छ । त्यसैले महासतिपट्ठान साधनाको प्रथम पाइलाको रूपमा चित्तको यही बर्हिमुखी स्वभावलाई नष्ट गर्ने प्रयास गरिन्छ, चित्तमा जागरूकताको विकास गर्ने प्रयास गरिन्छ । यस्तो प्रयास आनापानसति साधनाद्वारा नै गरिन्छ ।

तपाईं आनापानसति साधनामा प्रवेश गर्न तयार हुनुहोस् । आनापानसति साधनालाई सम्पादन गर्न सहज आसनको आवश्यकता पर्छ । त्यसैले आसन ग्रहणका लागि तयारी गर्नुहोस् । यस क्षणमा प्रश्न उठ्छ कि आखिर आनापानसति साधना सम्पादन गर्न कसरी आसन ग्रहण गरिन्छ ? महासतिपट्ठान सुत्तमा आसन ग्रहण विधिबारे व्याख्या गर्दै भगवान्ले भन्नुभएको छ–

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

भिक्षुहरू! कोही भिक्षु अरण्य वा वनमा वृक्षको तल वा ध्यानगृहमा गएर शरीरलाई सिधा गरेर मुखको माथिल्लो भाग (वा नासिकाको तलको त्रिकोणात्मक क्षेत्र) मा स्मृतिलाई प्रतिष्टापन वा स्थापन गरी पलेटी मारेर बस्छ।

त्यसैले भगवान्‌ले माथि व्याख्या गर्नुभए झैँ कुनै अरण्य वा वन, ध्यानकक्ष वा अन्य कुनै पनि एकान्त स्थल खोजेर आसन ग्रहण गर्नुहोस्। तत्पश्चात् मेरूदण्डलाई सिधा गरेर मुखको माथिल्लो भाग वा नासिका तलको त्रिकोणात्मक क्षेत्रमा स्मृतिलाई स्थापित गरेर पलेटी मारेर बस्नुहोस्।

७.२.३. आनापानसति साधनामा प्रवेश गर्नुहोस्

आनापानसति साधनाको अर्थ हो प्राकृतिकरूपमा प्रवाहित श्वाशप्रश्वाश प्रक्रियाप्रति समभावी जागरूकता। यस साधनामा तपाईं प्राकृतिकरूपमा आइरहेको र गइरहेको श्वासप्रश्वासप्रति कुनै पनि प्रकारले हस्तक्षेप नगरी समभावमा जागरूकतापूर्ण अवलोकन गर्नुहुन्छ। आनापानसति साधना प्रवेशको यस प्रथम क्षणमा तपाईं आनापानसति साधनाको गहन महत्वका बारेमा पनि स्पष्ट हुनुहोस्।

आनापानसति साधना स्वयंमा एक महत्वपूर्ण साधना हो। गुरू आलार कालम र उद्धक रामपुत्तले जिवितावस्थामा जुन सातौं ध्यान, आठौं ध्यान र मृत्युपश्चात् जुन अरूप ब्रह्मलोकको स्थिति प्राप्त गर्नुभयो त्यो आनापानसति साधनाको कारण नै प्राप्त भएको थियो। भगवान् बुद्धले पनि मध्यमार्गी जुन साधनाविधिद्वारा निर्वाण प्राप्त गर्नुभयो त्यो पनि यही साधनाको सफलता पछाडि गुरू कालम र गुरू रामपुत्तबाट प्राप्त गर्नुभएको श्वाशप्रश्वाशमा आधारित ध्यान साधना वा आनापानसतिको कारण तीक्ष्ण बनेको चित्तको जागरूकता नै मूल कारण थियो।

आनापानसतिको प्रथम महत्व चित्तको बर्हिमुखी स्वभावको नाश हो। जब तपाईं अनापानसति साधना प्रारम्भ गर्नुहुन्छ, जब तपाईं

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

शुद्धरूपमा प्रवाहित श्वाशप्रश्वासलाई शुद्धभावमा जागरूक भएर अवलोकन गर्नुहुन्छ त्यस क्षणमा धम्मका शाश्वत नियमहरूका कारण तपाईंको मनको बहिर्मुखी, चञ्चल र विषयहरूमा विचरण गरिरहने स्वभाव शनैःशनैः नाश हुन थाल्छ । चित्तको जागरूकता शनैःशनैः विस्तार हुन थाल्छ । यसबाट तपाईंको निर्वाण साधना सफलतातर्फ अग्रसर हुने पृष्ठभूमि तयार हुन थाल्छ ।

आनापानसति साधनाको दोस्रो महत्वपूर्ण भूमिका हो संवेदनाहरूका उत्पति । जब महासतिपट्ठान साधना भनिन्छ, यस साधनामा चित्तलाई संवेदनाहरूप्रति समभावी बन्न प्रशिक्षण दिइन्छ । संवेदनाहरूप्रति समभावी साधना गर्न तपाईंले काय र चित्तका क्षेत्रमा संवेदनाहरू उत्पन्न गर्नुपर्छ । महासतिपट्ठान साधनामा मूलतः आनापानसति नै त्यो साधना हो, जुन साधनाद्वारा तपाईं काय र चित्तमा संवेदन उत्पत्ति गरी ती संवेदनामाथि समभावी साधना गर्न समर्थ हुनुहुन्छ । आनापानसति साधना बाहेक ईर्यापथपर्व, संप्रज्ञानपर्व, प्रतिकुलमनसिकारपर्व, धातुमनसिकारपर्व, नौ प्रकारका श्मशानहरूको पर्वमा भगवान्ले व्याख्या गर्नुभएका विधिअनुसार पनि तपाईं कायमा संवेदना उत्पन्न गरी महासतिपट्ठान साधना गर्न सक्नुहुन्छ तर कायमा संवेदना उत्पत्तिका दृष्टिले आनापानसति साधना नै सबैभन्दा सहज, सरल र प्रभावकारी साधनाविधि हो ।

माथि व्याख्या गरिएका दुई भूमिका बाहेक महासतिपट्ठान साधनाकालमा भट्किरहने मनलाई पुनः लयमा ल्याउन, महासतिपट्ठान साधनालाई अत्यन्त गहिराईसम्म वा अवचेतन चित्तको क्षेत्रसम्म प्रवेश गराएर चित्तको संवेदना भोग गर्ने स्वभाव नष्ट गर्न, साधनाकालमा कायमा उत्पन्न हुने अनेक प्रकारका जड, स्थूल, मूर्छना आदिलाई नष्ट गर्न, साधनामा राग द्वेष अनुपस्थित आलम्बन प्रदान गरी अध्यात्म विषयबाट बन्धन प्राप्त हुने सम्भावनाबाट साधकलाई जोगाउन लघु परिणाममा भए पनि चित्तमा सङ्ग्रहित संस्कारलाई नाश गर्ने जस्ता कार्य सम्पादन गर्न पनि आनापानसति साधनाको अत्यन्त महत्वपूर्ण

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

भूमिका छ । त्यसैले निर्वाण साधनामा आनापानसति साधनाको महत्वप्रति स्पष्ट हुनुहोस् ।

आनापानसति साधना प्रवेश गर्नुहोस् । श्वासप्रश्वासमाथि आनापानसति साधना कसरी गरिन्छ ? भन्ने प्रश्नको व्याख्या गर्दै भगवान् भन्नुहुन्छ-

उसले स्मृतिवान् (जागरूक) भएर स्वास लिन्छ, स्मृतिवान् भएर स्वास छोड्छ । उसले लामो श्वास लिँदा राम्रोसँग जान्दछ कि लामो श्वास लिइरहेको छु, लामो श्वास छोड्दा राम्रोसँग जान्दछ कि लामो श्वास छोडिरहेको छु । छोटो श्वास लिँदा राम्रोसँग जान्दछ कि मैले छोटो श्वास लिइरहेको छु, छोटो श्वास छोड्दा राम्रोसँग जान्दछ कि छोटो श्वास छोडिरहेको छु । जस्तो कि भिक्षुहरू ! कोही कुशल सिकर्मी र उसको सहयोगी वा शिष्य काठमा औजार (रन्दा) लाई लामो घुमाउँदा (ताछ्दा, खुर्किदा) राम्रोसँग जान्दछ कि मैले यसलाई लामोसँग घुमाइरहेको छु, औजारलाई छोटो घुमाउँदा राम्रोससँग जान्दछ कि मैले यसलाई छोटो घुमाइरहेको छु ।

तपाईं भगवान्ले माथि व्याख्या गर्नुभए अनुसार आनापानसति साधना प्रारम्भ गर्नुहोस् ।

अर्थात् स्मृतिवान् भएर श्वास लिनुहोस्, स्मृतिवान भएर श्वास छोड्नुहोस् । लामो श्वास लिँदा लामो श्वास लिरहेको छु भनेर जान्नुहोस्, छोटो श्वास लिँदा छोटो श्वास लिइरहेको छु भनेर जान्नुहोस् । त्यस्तै लामो श्वास छोड्दा लामो श्वास छोडिरहेको छु भनेर जान्नुहोस्, छोटो श्वास छोड्दा छोटो श्वास छोडिरहेको छु भनेर जान्नुहोस् । अनि श्वाशप्रश्वासको यर्थाथतालाई 'मात्र' यथाभूतरूपमा जान्नुहोस् ।

यसरी श्वाशप्रश्वासप्रति जागरूक बनिरहेको क्षणमा म धम्मका शाश्वत नियमहरूमा जागरूकताको संस्कार बीज छरिरहेको छु, चित्तको चञ्चल, बहिर्मुखी, विषयहरूमा विचरण गर्ने स्वभावलाई नष्ट गरिरहेको छु, धम्मका शाश्वत नियमहरूमा साधनाका संस्कार बीज छरिरहेको छु भन्ने जस्ता तथ्यहरूप्रति पनि स्पष्ट हुनुहोस् ।

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

करिव ३-४ मिनेटको आनापानसति साधना पश्चात् ध्यानलाई ओठको माथिल्लो क्षेत्र वा नासिका तलको त्रिकोणात्मक क्षेत्रमा केन्द्रित गर्नुहोस् (स्मरणरहोस्- विपश्यनाको दस दिवसीय साधना शिविरमा तीन दिन लगातार आनापानसति साधना गरिन्छ । तत्पश्चात् साधक विपश्यना साधनामा प्रवेश गर्छ) । त्यसैले जागरूक भएर श्वास लिनुहोस्, जागरूक भएर श्वास छोड्नुहोस् । अनि भगवान्ले माथिको श्लोकमा व्याख्या गर्नुभए अनुसार आनापानसति साधनालाई निरन्तरता दिइरहनुहोस् ।

कायानुपश्यना सधनाको तयारी गर्नुहोस्

जब तपाई यसरी नासिका तलको त्रिकोणत्मक क्षेत्रमा ध्यानलाई केन्द्रित गर्नुहुन्छ तब शुद्धरूपमा आइरहेको र गइरहेको श्वासलाई शुद्धरूपमा अवलोकन गरिरहनुहुन्छ । केही क्षण पश्चात् तपाई नासिका तलको त्रिकोणात्मक क्षेत्रमा सुखद (शान्ति, आनन्द, शीतलता आदि) दुखद (चिलाए झैं, पोले झैं, चिरचिराय झैं आदि) अनुभूत वा संवेदना उत्पत्ति भएको अनुभूति गर्नुहुनेछ । त्यसैले आनापानसति साधनालाई निरन्तरता दिइरहनुहोस् । नासिकाको त्रिकोणात्मक क्षेत्रमा संवेदना झन्झन् सघन हुँदै गएको अनुभूति गर्दै जानुहोस् । जब यसरी नासिका तलको क्षेत्रमा संवेदना सघन हुन्छन् तत्पश्चात् महासतिपट्ठान साधनाको प्रथम साधना कायानुपश्यनाका लागि तयार हुनुहोस् ।

७.२.४. कायानुपश्यना साधना विधिमा प्रवेश गर्नुहोस्

कायानुपश्यना साधनाको प्रवेशको क्षणमा तपाई यस तथ्यप्रति स्पष्ट हुनुहोस् कि पञ्चशील ग्रहण पश्चात् तपाईले आर्य अष्टाङ्गमार्ग साधनाका तीन साधना (सम्यककर्म, सम्यकवाणी, सम्यक आजिविका) लाई साधनामा उतार्न प्रारम्भ गरिसक्नुभएको छ । त्यस्तै आनापानसति साधना प्रारम्भ गरे पश्चात् आर्य अष्टाङ्गमार्ग, साधनाका अन्य तीन साधना (सम्यकस्मृति, सम्यकव्यायाम, सम्यक समाधि) लाई साधनामा उतार्न प्रारम्भ गरिसक्नुभएको छ । अब तपाई आर्य अष्टाङ्गमार्ग साधनाका प्रज्ञा क्षेत्रका दुई साधना (सम्यकदृष्टि, सम्यकसङ्कल्प) लाई साधनामा उतार्न गइरहनुभएको छ ।

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri
आर्य अष्टाङ्गमार्ग साधनाको यस प्रज्ञा साधनाको विशिष्ट पक्ष के हो भने प्रज्ञा साधनामा तपाईं यथार्थ रूपमा चित्तको संस्कार वा चित्तको संवेदनालाई भोग गर्ने स्वभावलाई उल्टाउने वा नष्ट गर्ने साधना प्रारम्भ गर्नुहुन्छ । प्रज्ञा साधना प्रवेशको यस क्षणमा तपाईं संसारका अन्य निर्वाण साधनाविधिमा शीलपक्ष र समाधिपक्षका साधनाहरू उपस्थित छन् तर ती साधनाविधिमा प्रज्ञा पक्षका साधनाहरू अनुपस्थित भएकाले तिनीहरू निर्वाण प्रदान गर्न असमर्थ छन् भन्ने तथ्यसँग पनि स्पष्ट हुनुहोस् । प्रज्ञा क्षेत्रका साधना वा काय र चित्त क्षेत्रका संवेदनामाथि गरिने समभावी साधनाकै कारण तपाईं काय र चित्त तरङ्गहरूको पुञ्ज मात्र हो भन्ने अनित्यभाव, 'म' अनुपस्थित अनात्मभाव आदि स्थिति प्राप्त गरी निर्वाण स्थिति प्राप्त गर्नुहुन्छ भन्ने तथ्यप्रति पनि स्पष्ट बन्नुहोस् ।

कायानुपश्यना साधना प्रारम्भ गर्नुहोस्

अब नासिका तलका त्रिकोणात्मक क्षेत्रबाट ध्यानलाई हटाएर शिरको माथिल्लो भागमा केन्द्रित गर्नुहोस् । जब तपाईं यसरी शिरको माथिल्लो भागमा ध्यानलाई केही क्षण केन्द्रित गर्नुहुन्छ तब त्यस क्षेत्रमा पनि सुखद, दुखद प्रकृतिका संवेदना उत्पन्न भएको बोध गर्नुहुन्छ । तत्पश्चात् शिरदेखि पैतलासम्म र पैतलादेखि शिरसम्म एक-एक इञ्च गर्दै टुक्र्याउँदै ती क्षेत्रमा उत्पन्न भएका संवेदनाहरूलाई नभोगिकनै जागरूक र समभावमा यी संवेदनाहरूका अनित्य गुण, धर्म र स्वभावलाई अवलोकन गरिरहनुहोस् ।

हिजोसम्म तपाईं यी संवेदनालाई भोग गरी दुःखी वा सुखी हुनुहुन्थ्यो । आज चित्तको त्यही स्वभावलाई नष्ट गर्न महासतिपट्ठान साधनामा प्रवेश गर्नुभएकाले यी संवेदनालाई न राग न द्वेष मात्र यथाभूतरूपमा बोध गर्नुहोस् ।

साधनाका यी केन्द्रीय क्षणमा यस तथ्यप्रति स्पष्ट हुनुहोस् कि तपाईंले प्रकृति वा धम्मका शाश्वत नियमहरूमा संवेदनाहरूप्रति जागरूक हुने र संवेदनाहरूलाई भोग नगर्ने समभावी संस्कारबीज

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

छरिरहनुभएको छ अथवा संवेदनाहरूलाई बेहोसीमा भोग गरिरहने स्वभावलाई उल्टाउने वा नष्ट गर्ने साधना प्रारम्भ गर्नुभएको छ । त्यसैले यस कायानुपश्यना साधनालाई निरन्तरता दिरहनुहोस् । जब कायानुपश्यना साधनालाई यसरी दीर्घकालसम्म निरन्तरता दिरहनुहुन्छ, महासतिपट्ठान साधनाका विभिन्न चरणबाट गुज्रिएर निर्वाण प्राप्त गर्नुहुन्छ । यस सत्यको व्याख्या गर्दै भगवान् भन्नुहुन्छ-

> **इति अज्झत्तं वा काये कायानुपस्सी विहरति, बहिद्धा वा काये कायानुपस्सी विहरति । अज्झत्तबहिद्धा वा काये कायानुपस्सी विहरति । समुदयधम्मानुपस्सी वा कायस्मि विहरति, वयधम्मानुपस्सी वा कायस्मिं विहरति, समुदयवयधम्मानुपस्सी वा कायस्मि विहरति । 'अत्थि कायो'ति वा पनस्स सति पच्चुपट्ठिता होति । यावदेव ञाणमत्ताय, पटिस्सतिमत्ताय, अनिस्सितो च विहरति, न च किञ्चि लोके उपादियति । एवम्पि खो, भिक्खवे, भिक्खु काये कायानुपस्सी विहरति ।**

अर्थात् उसले कायको भित्री भागमा कायानुपश्यी भएर विहार गर्छ, कायको बाहिरी भागमा कायानुपश्यी भएर विहार गर्छ, कायको भित्री-बाहिरी भाग (सर्वत्र) कायानुपश्यी भएर विहार गर्छ; कायमा समुदयधर्मानुपश्यी भएर विहार गर्छ, कायमा व्ययधर्मानुपश्यी भएर विहार गर्छ, कायमा समुदय-व्ययधर्मानुपश्यी भएर विहार गर्छ । यसरी उसको स्मृति (यो यथार्थ) मा स्थापित हुन्छ कि "यो काय हो" । यसरी मात्र ज्ञान, मात्र दर्शन बनिरहन्छ तब अनाश्रित भएर विहार गर्छ र उसले लोक (इन्द्रियको क्षेत्र) मा केही पनि ग्रहण गर्दैन । यस प्रकार भिक्षुहरू ! कोही भिक्षु कायमा कायानुपश्यी भएर विहार गर्छ ।

७.२.५. वेदनानुपश्यना साधना विधिमा प्रवेश गर्नुहोस्

महासतिपट्ठान साधनालाई भगवान्ले कायानुपश्यना, वेदनानुपश्यना, चित्तानुपश्यना, धर्मानुपश्यना गरी चार भागमा विभाजन गर्नुभएको छ । भगवान्ले यसरी महासतिपट्ठान साधनालाई चार भागमा विभाजन

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

गरेर व्याख्या गरे पनि यथार्थमा तपाईंको जीवनसत्तामा काय र चित्त गरी मात्र दुई क्षेत्र छन् । यसर्थ तपाईं यीनै दुई क्षेत्र वा काय र चित्तमा उत्पन्न संवेदनाहरूमाथि नै यी साधना गर्नुहुन्छ । यसरी काय र चित्तका क्षेत्रमा उत्पन्न हुने संवेदनाहरूमाथि वेदनानुपश्यना साधना गर्न तयारी गर्नुहोस् । वेदनानुपश्यना साधना कसरी गरीन्छ भन्ने विधिको व्याख्या गरीसकीएको छ । तपाईं वेदनानुपश्यना साधना विधि प्रति स्पष्ट बन्नुहोस् ।

तपाईंका काय र चित्तका क्षेत्रमा अनेक कारणले गर्दा अनेक प्रकारका संवेदना उत्पन्न हुन्छन् । वेदनानुपश्यना साधनामा काय र चित्तका क्षेत्रमा उत्पन्न हुने सम्पूर्ण प्रकारका संवेदनामाथि नै वेदनानुपश्यना साधना गरिन्छ तर वेदनानुपश्यना साधनाको व्याख्यामा भगवान्ले सुखद संवेदना, दुःखद संवेदना, असुखद अदुःखद संवेदना, सामिस (अशुद्ध) सुखद संवेदना, सामिष दुःखद संवेजना, निरामिष (शुद्ध) सुखद संवेदना, निरामिष दुःखद संवेदना, सामिष असुखद अदुःखद संवेदना, निरामिष असुखद अदुःखद संवेदनाहरूमाथि गरिने वेदनानुपश्यना साधनाको व्याख्या गर्नुभएकाले जब तपाईं उल्लिखित संवेदनाहरू काय वा चित्तका क्षेत्रमा अनुभूति गर्नुहुन्छ त्यस क्षणमा तपाईं यी संवेदनाहरूप्रति कुनै पनि प्रकारको रागद्वेष पूर्ण प्रतिक्रिया नगरिकन मात्र यी संवेदनाहरूका उपस्थिति वा अनुपस्थितिलाई यथाभूतरूपमा जान्नुहोस् । जागरूक र संप्रज्ञानी भएर यी संवेदनाहरूको अनित्य गुण, धर्म र स्वभावलाई जान्नुहोस्। यसरी वेदनानुपश्यना साधनालाई निरन्तरता दिरहनुहोस् ।

७.२.६. चित्तानुपश्यना साधना विधिमा प्रवेश गर्नुहोस्

जसरी तपाईंको कायक्षेत्रमा अनेक जैविक, रासायनिक, विद्युतीय, चुम्बकीय, पञ्चमहाभूत, चित्तका धर्महरूका कारण प्रतिक्षण सुखद, दुःखद, स्थूल, सूक्ष्म अनेक प्रकारका संवेदनाहरू उत्पत्ति भइरहेका छन् त्यसैगरी चित्तको क्षेत्रमा पनि अनेक प्रकारका संवेदना उत्पति भइरहेका छन्, जसको कारण चित्तले विभिन्न अवस्था प्राप्त गरिरहेको

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

छ । तपाईंको चित्तले रागयुक्त, द्वेषयुक्त, मोहयुक्त, वितराग, वितद्वेष, वितमोह, सङ्क्षिप्त, विक्षिप्त, महग्गत, अमहग्गत, सउत्तर अनुत्तर, समाहित, असमाहित, विमुक्त, अविमुक्त अनेक प्रकारका स्थिति प्राप्त गरिरहेको छ ।

जब तपाईंको चित्तमा माथि उल्लेख गरिएका अनेक स्थिति (स्मरणरहोस् यी स्थिति पनि संवेदना नै हुन् र चित्तका यी स्थितिका गुण, धर्म र स्वभाव पनि अनित्य नै हो) उत्पन्न हुन्छन्, जसलाई ती क्षणमा यी स्थितिलाई मात्र यथाभूतरूपमा जान्नुहोस् । चित्तका यी स्थितिलाई नभोगिकन मात्र जागरूक र संप्रज्ञानी भएर बोध गर्नुहोस् । चित्तका यी स्थितिहरूको अनित्य गुण, धर्म र स्वभावलाई यथाभूतरूपमा बोध गरिरहनुहोस् ।

जब तपाई यसरी संवेदनाहरूप्रति जागरूक र संप्रज्ञानी बन्दै जानुहुन्छ, तपाईं धम्म वा प्रकृतिका शाश्वत नियमहरूका कारण चित्तका संवेदनाहरू भोग गर्ने स्वभावलाई नष्ट गर्दै निर्वाणचक्रलाई विस्तार गरिरहनुहुन्छ । यसरी चित्तानुपश्यना साधनालाई निरन्तरता दिरहनुहोस् ।

७.२.७. धर्मानुपश्यना साधना विधिमा प्रवेश गर्नुहोस्

तपाईंका चित्तक्षेत्रले विभिन्न कारणवश अनेक प्रकारका धर्म ग्रहण गरिरहन्छ । धर्मानुपश्यना साधनामा भगवान्‌ले यसरी चित्तले ग्रहण गर्ने धर्मलाई निवरणपर्व, स्कन्धपर्व, आयतनपर्व, बोध्यङ्गपर्व, सत्यपर्व आदि पाँच पर्वमा विभाजन गरी विस्तृत व्याख्या गर्नुभएको छ । चित्तले ग्रहण गर्ने ती धर्महरूमा कसरी धर्मानुपश्यना साधना गरिन्छ ? भन्ने प्रश्नको व्याख्या धर्मानुपश्यना अध्यायमा गरिसकिएको छ । सोहीअनुरूप चित्तका धर्महरूमा धर्मानुपश्ना साधना गरिरहनुहोस् ।

जब चित्तका क्षेत्रमा संवेदनाहरू उत्पन्न हुन्छन्, तपाई कायको क्षेत्रमा उत्पन्न संवेदनाहरूमाथि गरिएको साधना झैं चित्तको क्षेत्रमा उत्पन्न संवेदनालाई पनि समभाव, शुद्धभाव, द्रष्ट्राभाव, साक्षीभाव, न राग न द्वेष, पूर्णसंप्रज्ञानी, जागरूक दृष्टि आदिरूपमा अवलोकन गर्न प्रारम्भ

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

गर्नुहोस् । यसरी धर्मानुपश्यना साधनालाई निरन्तरता दिरहनुहोस्, साधनामा आतापी, स्मृतिवान्, संप्रज्ञानी भइरहनुहोस् ।

चौवीसै घण्टा साधनारत रहनुहोस्

जब तपाईं महासतिपट्ठान साधनाबाट बाहिर आउनुहुन्छ, त्यो क्षणमा चौवीसै घण्टा क्रियाशील धम्मका नियमहरूले तपाईंमा बन्धनहरूको निर्माण र विस्तार गर्न प्रारम्भ गरिहाल्छन् । महासतिपट्ठान साधनाबाट बाहिर आएपछि पनि तपाईं कर्म, वाणी, आजिविकाका सम्पूर्ण क्षणमा जागरूक र समभावी रहिरहनुहोस् । जब तपाईं हिड्नुहुन्छ, जब तपाईं स्नान गर्नुहुन्छ, जब तपाईं भोजन गर्नुहुन्छ वा जे कर्म गर्नुहुन्छ ती क्षणहरूमा जागरूक र सम्प्रज्ञानी बनिरहनुहोस् । शरीरको जुन भागमा हलचल भइरहेको छ, संवेदनाहरू उत्पति भइरहेको छ । त्यसलाई पनि यथाभूतरूपमा जानिरहनुहोस् । चौवीसै घण्टा धम्म वा प्रकृतिका शाश्वत नियमलाई निर्वाणको पक्षमा क्रियाशील गराइराख्नुहोस् ।

रात्रिमा पनि साधनालाई निरन्तरता दिरहनुहोस्

निर्वाण दुरूह प्राप्ति हो भन्ने तथ्यलाई माथि नै भनिसकिएको छ । चौवीसै घण्टा आतापी, स्मृतिवान् र संप्रज्ञानी नभई तपाईं निर्वाण प्राप्त गर्न सक्नुहुन्न । संसारमा जुनजुन साधकले निर्वाण प्राप्त गरे ती साधकले साधनालाई नै स्वभाव बनाएका थिए । ति साधकहरू चौवीसै घण्टा साधनारत रहन्थे । त्यसैले साधना स्वभावलाई निरन्तर धम्मका शाश्वत नियमहरूका सहयोगमा विस्तार गरिरहनुहोस् र चौवीसै घण्टा साधनारत रहन प्रयास गर्नुहोस् । राति जब सुत्न जानुहुन्छ त्यस क्षणमा पनि काय र चित्तमा उत्पन्न संवेदनाहरूको बोध गरिरहनुहोस्, अनित्य बोधको चैतन्य जगाइराख्नुहोस् । रात्रि वा सुत्ने समयमा गरिने महासतिपट्ठान साधनाको स्वअनुभूति व्याख्या गर्दै गुरू गोयनका भन्नुहुन्छ– 'रात्रिमा भित्र संवेदनाहरूको अनित्य बोधको चैतन्य जागिरहेको हुन्छ । अलिअलि निद्रा, अलिअलि जागृति झैँ अनुभूति हुन्छ । कहिलेकाँही त पूरा रात नै अर्ध निद्रामा बित्छ ।

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

जब सम्पूर्ण रातको अनित्य बोधको चैतन्यबाट बिहान जागिन्छ त्यस स्थितिमा काय र मनमा हलुकापन महसुस हुन्छ, मानौं गहिरो निद्राबाट बिउँझिएको छ । त्यस्तै रात्रिमा जबर्जस्ती जागा नबस्नुहोस् । शनैःशनैः रात्रिको ध्यान अवधि बढाउँदै जानुहोस् । रात्रिमा संवेदनाहरूमाथि साधना गर्दागर्दै जब प्राकृतिकरूपमा निद्रा आउँछ, त्यो स्थितिमा निदाउनुहोस् । जब बिहान उठ्नुहुन्छ त्यस क्षणमा पनि काय र चित्तका क्षेत्रमा संवेदनाहरूको अनित्य गुण, धर्म र स्वभावलाई बोध गर्नुहोस् ।

साधनाकालमा उत्पन्न हुने सुखद संवेदनाहरूलाई भोग नगर्नुहोस्

तपाईं यसरी काय र चित्तका क्षेत्रका संवेदनाहरूलाई महासतिपट्ठान विधिअनुरूप दीर्घकालसम्म निरन्तरता दिइरहनुहोस् । कहिले निर्वाण प्राप्त हुन्छ भन्ने कुराको परिणामप्रति व्यग्र नभई साधनालाई नै निरन्तरता दिइरहनुहोस् । जब तपाईं दीर्घकालसम्म यसरी साधनालाई निरन्तरता दिइरहनुहुन्छ तब त्यस स्थितिमा चित्तका विकारहरू शनैःशनैः क्षय हुँदै जाँदा तपाईंको मनमा प्रिति, प्रमोद (मनमा उत्पन्न हुने अनेक शान्ति, आनन्दका अनुभूतिहरू), प्रश्रब्धि (चित्तका संस्कारहरू नाश हुँदै जाँदा कायमा उत्पन्न हुने शान्तपना), समाधि (सघन एकाग्रताको स्थिति) आदि प्रकट हुँदै जान्छन् ।

महासतिपट्ठान बाहेकका अन्य निर्वाण साधनाविधिहरूका साधनाकालमा उत्पन्न हुने यी अनेक प्रकारका सुख, शान्ति, आनन्दका अनुभूतिहरू पञ्चस्कन्ध भित्रकै अनित्य अनुभूति भएकाले तिनलाई भोग गर्न हुँदैन भन्ने शिक्षा गुरुहरूले प्रदान नगर्नु भएकाले ती साधनाका साधकहरू यी सुखद संवेदनाहरूलाई भोग गर्छन् । साधनाकालमा सुखद संवेदना प्राप्त हुँदा खुसी र दुःखद संवेदना प्राप्त हुँदा दुःखी बन्छन्, जसका कारण धम्मका शाश्वत नियमहरूले पुनः रागद्वेषका संस्कारबीज प्राप्त गरी संस्कार नै उत्पन्न र विस्तार गरिदिने भएकाले ती साधक साधनाबाट च्युत हुनपुग्छन् ।

त्यसैले साधनाकालका चित्तका संस्कारहरू क्षय हुँदै जाँदा जब

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

प्रिति-प्रमोद, प्रश्रब्धि समाधि जस्ता सुख, आनन्द, शान्ति आदिका अनुभूति (संवेदना) उत्पन्न हुन्छन् ती संवेदनालाई भोग नगर्नुहोस् । मात्र यिनका विद्यमान अवस्था, अविद्यमान अवस्थालाई यथाभूतरूपमा जान्नुहोस् । काय र चित्तको क्षेत्रमा उत्पन्न कुनै पनि प्रकारका संवेदनाप्रति न राग न द्वेष (न खुसी, न दुःखी) मात्र समभावमा संवेदनाका अनित्य गुण, धर्म र स्वभावलाई अवलोकन गरिरहनुहोस् र धर्मानुपश्यना साधनालाई निरन्तरता दिइरहनुहोस् ।

विपश्यना साधनाका बाह्र चरणहरूबाट गुज्रिनुहोस्

जब तपाईं यसरी कायानुपश्यना, वेदनानुपश्यना, चित्तानुपश्यना, धर्मानुपश्यना साधनालाई निरन्तरता दिइरहनुहुन्छ तब शनैःशनैः तपाईं धम्मका शाश्वत नियमहरूका सहयोगमा निर्वाणका निम्न उल्लिलिखित बाह्र चरणलाई पार गर्दै निर्वाण क्षेत्रमा प्रवेश गर्नुहुन्छ। यी चरणका विस्तृत व्याख्या कायानुपश्यना अध्यायमा गरिसकिएको छ । महासतिपट्ठानसाधनाका ती बाह्र चरणमाथि पुनः व्याख्या गर्दै भगवान् भन्नुहुन्छ-

प्रथमचरण- बहिद्धा वा काये कायानुपस्सी विहरती अर्थात् कायको बाहिरी क्षेत्रको कायानुपश्यना वा कायको बाहिरी क्षेत्रहरूमा संवेदनाहरूका अनुभूति प्राप्त हुनु ।

दोस्रोचरण- अज्झतं वा काये कायानुपस्सी विहरति अर्थात् कायको भित्री क्षेत्रको कायानुपश्यना वा कायको भित्री क्षेत्रहरूमा संवेदनाहरूका अनुभूति प्राप्त हुनु ।

तेस्रोचरण- अज्झत्तवहिद्धा वा काये कायानुपस्सी विहरति अर्थात् कायको भित्री-बाहिरी क्षेत्रमा कायानुपश्यना वा कायको भित्रीबाहीरी क्षेत्रमा संवेदनाहरूका अनुभूति प्राप्त हुनु ।

चौथोचरण- समुदय धम्मानुपस्सी वा कायस्मि विहरति अर्थात् समुदयधर्मको अनुपश्यना वा संवेदनाहरूका समुदय (उत्पत्ति) को अनुभूति प्राप्त हुनु ।

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

पाँचौचरण- वय धम्मानुपस्सी वा कायस्मिं विहरति अर्थात् व्ययधर्मको अनुपश्यना वा संवेदनाहरू व्ययको अनुभूति प्राप्त हुनु ।

छैठौंचरण- समुदयव्ययधम्मानुपस्सी वा कायस्मिं विहरति अर्थात् समुदय-व्ययधर्मको अनुपश्यना वा संवेदनाहरू समुदय र व्ययको अनुभूति प्राप्त हुनु ।

सातौंचरण- सब्बकायपटि संवेदी अर्थात् साधकको सम्पूर्ण शरीरमा संवेदनाहरू अनुभव हुनु ।

आठौंचरण- पस्सम्भयं कायरसङ्खार अर्थात् कायको चञ्चल स्वभाव नाश भई प्रश्रब्धि वा शान्तपन अनुभव हुनु ।

नवौंचरण- अत्थि कायो ति वा पनस्स सति पच्चुपट्ठिता होति अर्थात् यो काय हो भन्ने कुरामा स्मृति प्रतिष्ठापित हुनु ।

दसौंचरण- काय मात्र परमाणुको पुञ्ज हो वा काय अनित्य हो भन्ने भाव पुष्ट हुनु ।

एघारौंचरण- अनात्म बोध वा साधकको अहंरूपी 'म' र 'मेरो' भाव नाश हुनु ।

बाह्रौंचरण- निर्वाण- वा साधकलाई इन्द्रियातीत क्षेत्रको प्रामाणिकी अनुभूति प्राप्त हुनु र मात्र 'म' अनुपस्थित दर्शन (द्रष्टा होइन) शेष रहनु ।

महासतिपट्ठानसुत्तं निट्ठितं । महासतिपट्ठानसुत्त समाप्ती ।

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

परिशिष्ट

धम्म वा प्रकृतिका छ शाश्वत नियमहरू

जब भगवान्ले निर्वाण प्राप्त गर्नुभयो, तत्पश्चात भगवान्ले बन्धन र निर्वाणको केन्द्रमा धम्म वा प्रकृतिको प्रतीत्य समूत्पाद नामक शाश्वत नियम छिपेको स्पष्ट बोध गर्नुभयो । प्रतीत्य समूत्पादको यो शाश्वत नियमले कसरी संस्कार (संवेदना भोग गर्ने स्वभाव) विज प्राप्त गर्दा बन्धन (वा दुखचक्र, लोकचक्र र भवचक्र) र प्रकृतिको यही शाश्वत नियमले सम वा शुद्ध चित्त (संवेदना भोग नगर्ने स्वभाव) को विज प्राप्त गर्दा धर्मचक्र वा निर्वाण चक्र उत्पन्न गर्दछ ? को स्पष्ट बोध प्राप्त गर्नुभयो । जुन प्रतीत्य समूत्पादको अनुलोम सत्य र प्रतिलोम सत्यको रूपमा प्रसिद्ध छ । **यसको व्याख्या प्रतित्य समूत्पादको नियममा गरिएको छ ।**

भगवान् स्वयंले यसरी संस्कार (बन्धन) र निर्वाण सम्पूर्ण रूपमा प्रकृतिको 'प्रतित्य समूत्पाद' नामक शाश्वत नियमको को कारण उत्पन्न हुने परिणामहरू हुन् भनेर स्पष्ट रूपमा व्याख्या गर्दा पनि वर्तमान समयमा कैयन निर्वाण साधनाका साधकहरू प्रतित्य समूत्पाद भन्ने 'शब्द' सँग नै परिचित छैनन । अन्य कैयन साधकहरू छन्, जो प्रतित्य समूत्पाद शब्द सँग त परिचीत छन्, तर ति साधकहरू पनि प्रतित्य समूत्पाद भनेको प्रकृतिको शाश्वत नियम हो भनेर बुझ्न असमर्थ छन् ।

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

प्रतित्य समूत्पाद के हो ? भनेर बुझ्न असमर्थ भएको कारण वा प्रतित्य समूत्पाद प्रकृतिको शाश्वत नियम हो भनेर बुझ्न असमर्थ भएको कारण नै कैयन बुद्ध साहित्यमा प्रतीत्य समूत्पादलाई 'दर्शन' पनि भनिएको पाइन्छ। जुन नितान्त भ्रामक छ। भगवान् बुद्ध सम्यक सम्बुद्ध हुनुहुन्छ। यो जगतमा जति पनि सम्यक सम्बुद्धहरू जन्मीन्छन्, ति सत्यज्ञाता सम्यक सम्बुद्धहरू कुनै काल्पनिक सिद्धान्त, दर्शन, मत आदिहरू प्रतिपादन गर्दैनन्। सम्यक सम्बुद्धहरू मात्र सत्यहरूलाई पहिल्याएर तिनै सत्यहरूलाई प्रकाश पार्दछन्। भगवान्ले प्रतीत्य समूत्पाद वा धम्मका नियमहरूको व्याख्यामा भगवान्ले मानिसमा छिपेको प्रकृतिका यिनै सत्य नियमहरू माथि प्रकाश गर्नुभएको छ। भगवान्ले कुनै काल्पनिक दर्शनको प्रतिपादन गर्नुभएको छैन।

के बन्धन र मोक्षको पछाडि मात्र धम्म वा प्रकृतिको एक मात्र शाश्वत नियम क्रियाशील छ ?

जब भगवान् बुद्ध बन्धन र निर्वाणको पछाडी प्रतित्य समूत्पादको शाश्वत नियम क्रियाशील रहेको सत्यलाई प्रकाश पार्नुहुन्छ एक प्रश्न स्वाभाविक रूपमा उठ्छ कि के मानिसको जीवनमा प्रकृतिको यो एक शाश्वत नियम मात्र क्रियाशील छ ? कि मानिसको जीवन सत्तामा प्रकृतिका अन्य शाश्वत नियमहरू पनि क्रियाशील छन् ? यो तथ्यलाई गहिराईमा बुझ्न तपाईंले सर्वप्रथम स्वयंको जीवनमा घटीत भइरहेका अनेकन् अदृश्य क्रियाहरूलाई सूक्ष्म रूपमा अवलोकन गर्न आवश्यक छ।

स्वयंको जीवनमा छिपेको शाश्वत नियमको क्रियाशीलतालाई अवलोकन गर्नुहोस्

जब तपाईं स्वयंको जीवनलाई गहिरिएर अवलोकन गर्नुहुन्छ, तपाईं स्वयंको जीवनमा असंख्य (अरबौ) संस्कारहरू संग्रह भएको देख्नुहुन्छ, यो क्षणमा प्रश्न उठ्दछ कि आखीर तपाईंको जीवनमा कसरी वा के कारणले गर्दा यि असंख्य संस्कारहरूको उत्पति र संग्रह भयो ? के तपाईंमा यी संस्कारहरूको उत्पति, संग्रह आदि अकारण भएको

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

होला की यो संस्कारहरूको उत्पति, संग्रह आदिको पछाडी धम्म वा प्रकृतिको कुनै शाश्वत नियम छिपेको छ होला ?

त्यस्तै जब तपाईं कुनै विषयलाई बारम्बार भोगीरहनुहुन्छ, तपाईंको साधारण विषय भोग (विषय संवेदना भोग) संस्कार विस्तारीत हुँदै गएर विषय आशक्तीमा परिणत हुन पुग्दछ। विषय प्रतिको आशक्ति पनि विस्तारीत भएर तपाईंको गुण (प्रकृति, धर्म, स्वभाव आदि) मा परिवर्तन हुनपुग्दछ। पुन प्रश्न उठ्छ कि कसरी एक साधारण विषय संस्कार विषय आशक्ती वा गुणमा परिणत हुन्छ ? के यो विषय आशक्ती वा गुण विकास प्रक्रियाको पछाडी प्रकृतिको कुनै शाश्वत नियम छिपेको हुनसक्दछ ? कि तपाईंको यो विषय प्रतिको आशक्ती वा गुणको विकास पनि अकारण घटीत भइरहेको छ होला ?

त्यस्तै जब कुनै एक साधारण संस्कार विस्तारीत भएर तपाईंको गुण बन्दछ। तपाईंमा यो गुण स्वत प्रकट भइरहन्छ। तपाईंमा गुण अनुरूप नै प्रतिक्षण विचारहरू उत्पन्न भइरहन्छन्। कर्महरू घटीत भइरहन्छन्। प्रश्न उठ्छ कि तपाईं (मानिस) मा गुण किन स्वतः प्रकट हुन्छ ? किन तपाईंमा गुण अनुरूप विचारहरू, कर्महरू घटीत हुन्छन ? के यो गुण प्रकटीकरण पछाडी धम्म वा प्रकृतिको शाश्वत नियम छिपेका हुनसक्दछ ? कि यो गुण प्रकटीकरण पनि अकारण घटीत भइरहेका छ होला ?

त्यस्तै जब तपाईंमा कुनै गुणको विकास हुन्छ, तपाईं स्वतः सजातिय गुण भएका विषयहरू वा व्यक्तिहरू तर्फ आर्कषीत हुनुहुन्छ साथै तपाईंको जस्तै सजातिय गुण भएका विषय वा व्यक्तिहरू पनि तपाईं प्रति स्वतः आर्कषित हुनछन् ? सजातिय गुणहरू भएका विषयहरू र व्यक्तिहरू एक अर्काप्रति किन आर्कषीत हुन्छन् ? के यो अकारण घटीत हुन्छ कि प्रकृतिको कुनै शाश्वत नियम यो सजातिय गुण आर्कषणको पछाडी छिपेको हुन सक्दछ ?

के तपाईंले माथि व्याख्या गरिएका प्रक्रियाहरू जसले तपाईंको जीवनलाई गहिराईमा प्रभावीत पारीरहेको छ। जसले तपाईंको

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

जीवनको प्रतिक्षणको दुख, सुखलाई प्रभावित पारिरहेको छ । के तपाईले यि अदृश्य जीवन प्रक्रियाहरूलाई बोध गर्नुभएको छ ? के तपाईले स्वयंको जीवनमा जे जे आन्तरिक वा बाह्य परिणामहरू प्राप्त भएका छन् ति किन वा कसरी प्राप्त भए भनि अवलोकन चिन्तन आदि गर्नुभएको छ ?

मानिसको जीवनमा जुन संस्कार विज संग्रह, संस्कार विज विस्तार, गुण विकास, गुण प्रकटीकरण, गुण आर्कषण आदिको जुन अदृश्य प्रक्रिया चलीरहेको छ, तपाईं यि प्रक्रियाहरूलाई विपश्यना साधनामा पनि स्पष्ट रूपमा देख्न सक्नुहुन्छ ।

विपश्यना वा महासतिपट्ठान साधनामा शाश्वत नियमको क्रियाशीलतालाई बोध गर्नुहोस् ।

जब तपाईं विपश्यना वा महासतिपट्ठान साधनामा प्रवेश गर्नुहुन्छ, तपाईंमा साधना संस्कारको जन्म हुन्छ । चित्तमा समभावको उत्पत्ति हुन्छ । जब तपाईं साधनालाई निरन्तरता दिइरहनुहुन्छ, शनै शनै विपश्यना साधना नै तपाईंको गुण बन्दछ । यो साधना गुण बारम्बार 'स्वत प्रकट' हुँदा बारम्बार तपाईं साधनामा प्रवेश गर्नुहुन्छ । स्वतः सजातिय गुण भएका व्यक्तिहरू वा विषयहरू प्रति आर्कषित हुन थाल्नुहुन्छ । शनै शनै यहि साधना प्रक्रियाद्धारा चित्तका संस्कार हरूलाई नाश गर्दै तपाईं सोतापन्ना, सकृदागामी, अनागामी र अरहंत अवस्था प्राप्त गर्नुहुन्छ । शुद्ध चित्त स्थिति वा निर्वाण प्राप्त गर्नुहुन्छ ।

यो स्थितिमा पनि प्रश्न उठ्दछ कि तपाईंमा साधना संस्कारको उत्पत्ति कसरी हुन्छ ? तपाईंको चित्तमा समभावको संस्कारको कसरी उत्पत्ति हुन्छ ? कसरी तपाईंको प्रथम साधना संस्कार विस्तारीत भएर साधना गुणमा परिवर्तन हुन्छ ? किन तपाईंको साधना गुण प्रकट हुन्छ ? वा किन तपाईं पुनः पुनः साधनामा प्रवेश गर्नुहुन्छ ? कीन वा कसरी चित्तका संस्कारहरू नष्ट भएर शुद्ध समभावी चित्त स्थिति उत्पत्ति हुन्छ ?

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

माथि व्याख्या गरिएका परिणामहरू कुनै एक विपश्यी साधकले मात्र प्राप्त गर्दैन, विधिपूर्वक विपश्यना वा महासतिपट्ठान साधना गर्ने प्रत्येक साधकले अन्ततः यिनै परिणामहरूनै प्राप्त गर्दछन् । यो स्थितिमा पनि प्रश्न उठ्दछ कि आखीर किन साधनामा प्रवेश गर्ने 'प्रत्येक' साधकमा साधना विज संग्रह, साधना विज विस्तार, साधना गुण प्रकटीकरण, सजातिय गुण भएका विषयहरू वा व्यक्तिहरू प्रति आर्कषण, संस्कार उच्छेद, चित्त शुद्धी र अन्ततः निर्वाण प्राप्ती आदि परिणामहरू यी 'अकाट्य' वा समान रूपमा प्राप्त हुन्छ ? के यो प्रत्येक साधकले प्राप्त गर्ने अकाट्य समान परिणामहरूको पछाडी प्रकृतिका शाश्वत नियमहरू छिपेका छन् ? कि यि परिणामहरू पनि अकारण रूपमा नै प्राप्त भएका छन् ? यदि यि परिणामहरू अकारण प्राप्त भएका छन् भने किन प्रत्येक साधकले प्राप्त गर्ने परिणामहरू समान छन् ?

यो अत्यन्त दुर्भाग्यपूर्ण छ की वर्तमान समयमा पनि बन्धन र निर्वाणको मूल कारण प्रकृतिका यिनै शाश्वत नियमहरूको रहस्यलाई बुझ्न नसकी असंख्य साधकहरू निर्वाण प्राप्तीको नाममा अनेकन् कर्मकाण्डीय साधना विधिहरूमा अल्झीरहेका छन् । अनेकन् सम्प्रदायहरू, गुरूहरू, मालाहरू, आभूषणहरू, मतहरू, दर्शनहरू ग्रहण गरीरहेका छन् । प्रकृतिका शाश्वत नियमहरू (स्मरण रहोस्-तपाई यि प्रकृतिका शाश्वत नियमहरूलाई ईश्वरको नियम पनि भन्न सक्नुहुन्छ) लाई बुझ्न असमर्थ भई 'मोक्ष वा निर्वाण' शब्दको वरीपरी कर्मकाण्डको यति डरालाग्दो पहाड खडा गरेका छन् कि प्रकृतिकै शाश्वत नियमहरू कै कारण साधकहरू निर्वाण विपरीत परिणामहरू प्राप्त गरीरहेका छन् । यसैले निर्वाण साधनाका गम्भीर साधकहरूले बन्धन र मोक्षको केन्द्रमा अवस्थित धम्म वा प्रकृतिका ६ शाश्वत नियमहरूसँग पूर्ण परिचित हुन अत्यन्त आवश्यक छ ।

प्रश्न उठ्छ के हुन् धम्म (प्रकृति) का नियमहरू ?

यदि तपाई प्रतिक्षण यो जगतका प्रत्येक मानिसमा घटिरहेका (माथि

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

व्याख्या गरिएका) संस्कार विज उत्पत्ति, संस्कार विज विस्तार, गुण विकास, गुण प्रकटीकरण, विज अनुरूपको गुण उच्छेद फल आदि प्रक्रियाहरू अकारण घटीरहेका छैनन् (वा कुनै कारण घटीत भइरहेका छन्) भन्ने तथ्यलाई स्वीकार गर्नुहुन्छ भने वा प्रतित्य समूत्पादको नियमले संस्कार विज प्राप्त गरी दुखचक्र वा निर्वाण चक्र उत्पन्न गर्नलाई प्रकृतिका अन्य शाश्वत नियमहरूको पनि सहयोग वा क्रियाशीलता आवश्यक पर्दछ भन्ने तथ्यलाई स्वीकार गर्नुहुन्छ भने यो क्षणमा एक महत्वपूर्ण प्रश्व उठ्दछ की आखीर प्रकृतिका अन्य शाश्वत नियमहरू के के हुन् ? प्रकृतिका यि शाश्वत नियमहरूको कार्यहरू वा भूमीकाहरू के के हुन् ?

जब तपाई भगवान् बुद्धका बचनहरूको संग्रह त्रिपीटकलाई गहिरिएर अध्ययन गर्नुहुन्छ, तपाईं भगवान् बुद्धले व्याख्या गर्नुभएका प्रकृतिका विभिन्न शाश्वत नियमहरूलाई विभिन्न स्थानहरूमा देख्न सक्नुहुन्छ। भगवान्ले प्रकृतिका यि शाश्वत नियमहरूलाई कतै 'प्रत्यक्ष' कतै 'अप्रत्यक्ष' र कतै 'सांकेतिक' रूपमा व्याख्या गर्नुभएको छ। भगवान् बुद्धका वचनहरूलाई गहीरीएर अध्ययन गर्दा मानिसको जीवनसत्तामा प्रकृतिका ६ वटा शाश्वत नियमहरू क्रियाशील भएको तथ्य स्पष्ट रूपमा देख्न सकिन्छ। भगवान् बुद्धले (प्रत्यक्ष, अप्रत्यक्ष, सांकेतिक) रूपमा व्याख्या गर्नुभएका धम्म वा प्रकृतिका छ शाश्वत नियमहरू यस प्रकार छ।

१. संस्कार वा वीज संग्रहको नियम

२. संस्कार वा वीज विस्तारको नियम

३. संस्कार वा गुण प्रकृटिकरणको नियम

४. संस्कार वा गुण आकर्षणको नियम

५. प्रतित्य समूत्पाद वा कारण कार्य कारण नियम

६. संस्कार वा गुण उच्छेदको नियम

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

संस्कार वा विज संग्रहको शाश्वत नियम

संस्कार वा विज संग्रहको नियम तपाईंमा चित्तमा छिपेको प्रकृतिको त्यो शाश्वत नियम हो, जुन नियमले तपाईंको मनमा उत्पन्न भएका प्रत्येक विचार, भाव, कल्पना, स्मृति, क्रिया, प्रतिक्रिया आदिलाई संस्कारको रूपमा संग्रह गर्दछ । यो नियमले देहका प्रत्येक कण कणमा प्रतिक्षण प्रकट भइरहेका अनेकन् प्रकारका प्रकटीकरणहरू देखी लिएर तपाईं कसरी बोल्नुहुन्छ, सोच्नुहुन्छ, हिड्नुहुन्छ, बस्नुहुन्छ, सुत्नुहुन्छ, आदि जस्ता देह र मनका सम्पूर्ण क्रियाहरूलाई पनि संग्रह गर्दछ । सारासंमा यो नियमले तपाईंको मन र कायामा जे प्रकट भइरहेको छ, ति सम्पूर्णलाई "समानान्तर" रूपमा संग्रह गर्दछ । यहि कारण गर्दै जाने यो समयको धारामा तपाईंमा असंख्य (अरबौ) संस्कारहरू संग्रह हुनपुग्दछन् ।

यद्धपि तपाईंको जीवनमा अनेकन् प्रकारका असंख्य संस्कारहरू संग्रह भएका छन्, साधनाको मोक्ष दृष्टिले तपाईंमा संग्रहीत सम्पूर्ण संस्कारहरू 'सम वा बराबर' महत्वका छैनन् । **मोक्ष साधनाको दृष्टीले मूलतः तपाईंको चित्तको विषयहरूबाट उत्पन्न सुखद् दुखद् संवेदनाहरूलाई भोग गर्ने संस्कारहरू मात्र महत्वपूर्ण छ ।** विपश्यना साधनामा तपाईंले नष्ट गर्न प्रयास गर्नुभएको संस्कार पनि चित्तको यहि संवेदनाहरू भोग गर्ने संस्कार नै हो । यसर्थ मोक्ष साधनाको संसारमा जब संस्कार भनिन्छ यो शब्दले मूल रूपमा विषयबाट उत्पन्न हुने संवेदनाहरूलाई भोग गर्ने चित्त स्वभावलाई जनाउँदछ भन्ने तथ्यमा साधकहरू स्पष्ट हुन अत्यन्त आवश्यक छ ।

संस्कार वा विज संग्रहको नियमको अर्को भयावह पक्ष के छ भने जब यो नियमद्वारा तपाईंको चित्तमा संस्कारहरू संग्रह हुन्छ, यहि शाश्वत नियमको कारण यी संस्कारहरू वर्तमान जीवनमा मात्र नभई मृत्युपश्चात पनि तपाईंमा सूरक्षीत रहन्छन् । जसको कारण प्रतित्य समूत्पादको नियमले संस्कार विज प्राप्त गरी मृत्युपश्चात तपाईंमा अन्तहीन लोकचक्र, भवचक्र आदि उत्पन्न हुनपुग्दछ ।

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

संस्कार वा विज संग्रह नियमको अत्यन्त सुन्दर पक्ष के छ भने जब तपाईं विपश्यना साधनामा प्रवेश गर्नुहुन्छ, जब तपाईं काया र चित्तमा उत्पन्न भइरहेका संवेदनाहरू प्रति समभावी बन्न चित्तलाई प्रसीक्षण दिनुहुन्छ, त्यो क्षणमा धम्मको यहि शाश्वत नियमको कारण तपाईंको चित्तमा संवेदनाहरू प्रतिको समभावको संस्कार विज पनि संग्रह हुनपुग्दछ, अन्ततः संवेदनाहरू प्रतिको यहि चित्तको समभावी विजको कारण तपाईंमा धर्मचक्रको उत्पति हुनपुगी तपाईंमा निर्वाणको लागि पृष्ठभूमी तयार हुनपुग्दछ । स्मरण रहोस्- प्रकृतिको यो शाश्वत नियमलाई प्रयोग गरेर तपाईं स्वयंको जीवनमा कुनै (वैभव, प्रेम, शान्ती, स्वास्थ वा अन्य कुनै पनि प्रकारका सांसारिक सफलताहरू पनि हासिल गर्न सक्नुहुन्छ ।)

भगवानले त्रिपीटक मूलतः धम्म पदमा प्रकृतिको यो शाश्वत नियमको प्रत्यक्ष, अप्रत्यक्ष वा सांकेतिक रूपमा व्याख्या गर्नुभएको छ । धम्मपदमा उल्लेख गरीएका संस्कार वा विज संग्रहका शाश्वत नियमका केही उदाहरणहरू तल राखीएका छन् ।

मनोपुब्बंगमा धम्मा, मनोसेट्ठा मनोमयाः ।
मनसा चे पदुट्ठेन, भासति वा करोति वा ।
ततो नं दुक्खमन्वेति, चक्कं व वहतो पदं ॥१॥

मन नै सबै प्रवृतिहरूको अगुवा र प्रधान हो । सबै कुरा मनबाटै उत्पन्न हुन्छन् । यदि कसैले दुषित मनले केही कुरा बोल्छ वा कुकर्म गर्छ भने त्यस्तालाई **(संस्कार वा विज संग्रहको नियम)**को कारण लडियाको पाङ्ग्रोले गाडा तान्ने गोरूको खुट्टालाई पछ्याए जस्तै दुःखले अनुसरण गरिरहन्छ । वा

मनोपुब्बंगमा धम्मा, मनोसेट्ठा मनोमया ।
मनसा चे पसन्नेन, भासति वा करोति वा ।
ततो नं सुखमन्वेति, छाया व अनपायिनी ॥२॥

मन नै सबै प्रवृतिहरूको अगुवा र प्रधान हो । सबै कुरा मनबाटै उत्पन्न हुन्छन् । यदि कसैले स्वच्छ र प्रसन्न मनले केही कुरा

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri
बोल्छ वा राम्रो काम गर्छ भने त्यस्तालाई (**संस्कार वा विज संग्रहको नियम**) को कारण छाँयाले शरीरलाई पछ्याएजस्तै सुखले अनुसरण गर्दै साथ दिइरहन्छ ।

"अक्कोच्छि मं अवधि मं, अजिनि मं अहासि म" ।
ये च तं उपनय्हन्ति, वेरं तेसं न सम्मति ॥३॥

मलाई गाली/अपमान गऱ्यो, मलाई पिट्यो, मलाई जित्यो, मलाई लुट्यो, जसले यस्ता कुरा मनमा गाँठो पारेर राखिरहन्छन् उनीहरूको वैरभाव (**संस्कार वा विज संग्रहको नियमको कारण**) कहिल्यै शान्त र साम्य हुँदैन ।

मावमञ्ञेथ पापस्स, "न मन्तं आगमिस्सति" ।
उदबिन्दुनिपातेन, उदकुम्भो पि पूरति ।
बालो पूरति पापस्स, थोकंथोकम्पि आचिनं ॥१२१॥

'म पापमा रत छैन त्यसैले पाप मसँग आउने छैन भनेर कहिल्यै पनि पापको अवहेलना नगर्नू, जसरी पानीका थोपा–थोपा चुहेर पूरै गाग्री भरिन्छ, त्यसरी नै (**विज संग्रहको नियमको कारण**) थोरै थोरै पापको सञ्चय गर्दै जाँदा अज्ञानी पुन्यले भरिन्छ ।

मावमञ्ञेथ पुञ्ञसस, "न मन्तं आगमिस्सति" ।
उदबिन्दुनिपातेन, उदकुम्भो पि पूरति ।
पूरति धीरो पुञ्ञसस, थोकंथोकम्पि आचिनं ॥१२२॥

म पुण्यमा रत छैन त्यसैले पुन्य मसँग आउने छैन भनेर कहिल्यै पनि पुण्यको अवहेलना नगर्नू, जसरी पानीका थोपा–थोपा चुहेर पूरै गाग्री भरिन्छ, त्यसरी नै (**विज संग्रहको** नियमको कारण) थोरै थोरै पुण्यको सञ्चय गर्दै जाँदा ज्ञानी मानिस पुन्यले भरिन्छ ।

किं ते जटाहि दुम्मेध, किं ते अजिनसाटिया ।
अब्भन्तरं ते गहनं, बाहिरं परिमज्जसि ॥३९४॥

हे दुर्बुद्धि !, तिमीले लट्टा पालेर मात्रै के हुन्छ ? मृगको छालाले

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

बनेका लुगा पहिरेर मात्रै के हुन्छ ? भित्र (**विज संस्कार संग्रह नियमको कारण**) फोहोरमैला जमेको छ भने बाहिर मात्रै धोई पखाली ठाँटिएर चम्केर के हुन्छ ?

परवज्जानुपस्सिस्स, निच्चं उज्भानसञ्ञिनो ।
आवसा तस्स वड्ढन्ति, आरा सो आसवक्खया ॥२५३॥

अरूका दोष देख्ने र कोट्याइरहने तथा चुक्ली लगाउने चेतना भएका मानिसहरूको (**विज संग्रह नियम**को कारण) चित्तका मल कसरहरू बढ्दछन् । उसका वासनारूपी आश्रवहरूको विनाश त धेरै टाढाको कुरा हुन्छ ।

यथापि मूले अनुपद्दवे दल्हे, छिन्नो पि रूक्खो पुनरेव रूहति ।
एवं पि तण्हानुसये अनूहते, निब्बत्तती दुक्खम् इदं पुनप्पुनं ॥३३८॥

जसरी मूल जरोलाई नखल्बल्याईकन काटेको/ढालेको रूख फेरि पलाएर बढेर जान्छ, ठीक त्यसै गरी चित्त भित्र प्रसुप्त अवस्थामा रहेको (**वा विज संग्रहको नियम**को कारण संग्रहीत) तृष्णालाई जरैदेखि सखाप पारिएन भने बारम्बार दुक्ख उब्जदैं आइलाग्दै जान्छ र सताइरहन्छ ।

न हि पापं कतं कम्मं, सज्जु खीरं व मुच्चति ।
डहन् तं बालम् अन्वेति, भस्मच्छन्नो व पावको ॥७१॥

जसरी साजी दुध जम्न समय लाग्दछ । त्यसरी नै पाप कर्मले तुरून्तै विकार पैदा गर्दैन । तर त्यो पापकर्म खरानी भित्र पुरिएको आगो (वा **संग्रहीत संस्कार विज**) ले मूर्खको पछि पछि लागेर सन्ताप दिइरहन्छ ।

न अन्तलिक्खे न समुद्दमज्भे, न पब्बतानं विवरं पविस्स ।
न विज्जति सो जगतिप्पदेसो, यत्थट्ठितो मुच्चेय्य पापकम्मा ॥१२७॥

(**विज संग्रहको नियम**को कारण) न अन्तरिक्षमा, न समुन्द्रको बिचमा, न त पहाडका काप वा गुफामा छिरेर । संसारभरिमा त्यस्तो ठाउँ छैन जहाँ रहेर पापका कामबाट कोहि बच्न सकोस् ।

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

तसिणाय पुरक्खता पजा, परिसप्पन्ति ससो व बाधितो ।
सञ्ञोजनसङ्गत्तका, दुक्खमुपेन्ति पुनप्पुनं चिराय ॥३४२॥

तृष्णाको पछि लाग्ने मानिस जालमा परेको (खोरमा थुनिएको) खरायो जस्तै बन्धन मै चक्कर काटिरहन्छ । त्यसरी नै **(विज संग्रहको नियमको कारण) संग्रहीत संस्कारको** जन्जालमा जेलिएका/फसेकाहरूले लामो समयसम्म बारम्बार दुःख पाइरहन्छन् ।

माथि धम्मपदमा भगवान्ले उल्लेख गर्नुभएका संस्कार वा विज संग्रहका केही नियमहरूलाई राखीएको छ । भगवान्ले संस्कार वा विज संस्कारका शाश्वत नियमहरूको उल्लेख धम्मपदको अन्य श्लोकहरू र अन्य त्रिपीटक ग्रन्थहरूमा पनि गर्नुभएको छ । निर्वाण अभिलाषी साधकहरू स्वयं त्रिपीटकको अध्ययन गरी यो तथ्यसँग परिचीत हुन सक्नुहुनेछ ।

संस्कार वा वीज विस्तारको शाश्वत नियम

संस्कार वा वीज विस्तारको नियम तपाईंको चित्तमा छिपेको धम्म वा प्रकृतिको त्यो शाश्वत नियम हो, जुन नियमले तपाईंको चित्तमा संग्रह भएको एक साधारण संस्कार विज (संवेदना भोग स्वभाव) लाई शनै शनै विस्तार गर्दछ । यहि शाश्वत नियमको कारण तपाईंको चित्तमा संग्रह भएका संस्कार विजहरू समयको धारामा विस्तारीत वा शक्तीशाली हुँदै तपाईंका मूल स्वभाव वा गुणहरूमा परिणत हुनपुग्दछ । वा साधारण संस्कारहरू तपाईंको गुण, धर्म, स्वभाव, प्रकृति बन्न पुग्दछ ।

जब तपाईं कुनै विषयबाट उत्पन्न सुखद् वा दुखद् संवेदनालाई प्रथम पटक रागपूर्ण वा द्वेषपूर्ण प्रतिक्रिया (वा भोग) गर्नुहुन्छ, त्यो क्षणमा यो सुखद् वा दुखद् संवेदना प्रति रागपूर्ण वा द्वेषपूर्ण प्रतिक्रिया गर्ने तपाईंको यो स्वभाव एक साधारण संस्कार विजको रूपमा तपाईंको चित्तमा संग्रह हुनपुग्दछ । तर जब तपाईं विषयबाट उत्पन्न संवेदना सुखद् वा दुखद् भएकै कारण बारम्बार भोग गर्न थाल्नुहुन्छ, ती

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

क्षणहरूमा प्रकृतिको यही शाश्वत नियमको कारण तपाईंको संवेदना भोग स्वभाव पनि शनै शनै बिस्तारित वा शक्तिशाली हुन थाल्दछ । अन्ततः यहि नियमको कारण एक साधारण संस्कार विज समयको धारामा विस्तारित हुँदै तपाईंको एक शक्तिशाली गुण वा विषय आशक्ति बन्न पुग्दछ । यो गुण वा विषय आशक्ति नै तपाईंको जीवनको सम्पूर्ण विचार, चिन्तन, कर्मको केन्द्र विन्दू बन्न पुग्दछ । मानिसमा छिपेको तिव्र कामवासन वा काम भोगबाट प्राप्त हुने सुखद् संवेदना प्रतिको तृष्णालाई यो नियमको एक परिणामको रूपमा लिन सकिन्छ । मानिसमा झाँङ्गीएका डरलाग्दा सांसारीक वृति (काम, क्रोध, लोभ, मोह, ईर्ष्या, प्रतिरोध आदि) हरूलाई पनि तपाई यहि विज विस्तारको शाश्वत नियमको परिणामको रूपमा बुझ्न सक्नुहुन्छ ।

जसरी यो शाश्वत नियमले सांसारीक संस्कारहरूलाई विस्तारीत गरी मानिसमा विभिन्न प्रकारका भयानक सांसारीक गुण वा स्वभावहरूको विकास गर्दछ, प्रकृतिको यो शाश्वत नियम निर्वाण साधनाको क्षेत्रमा पनि अकाट्य रूपमा लागू हुन्छ । जब तपाई विपश्यना साधना प्रारम्भ गर्नुहुन्छ, साधनाको प्रारम्भीक दिनहरूमा तपाई देह र मनको चन्चलताको कारण साधनामा लघुसमय सम्म पनि टिक्न सक्नुहुन्न, संवेदनाहरू प्रति पनि समभावी बन्न सक्नुहुन्न, तर जब तपाई साधनालाई निरन्तरता दिइरहनुहुन्छ, त्यो अवस्थामा प्रकृतिको यहि शाश्वत नियमको कारण तपाईंको प्रथम विपश्यना साधना संस्कार विज शनै शनै विस्तारीत हुन थाल्दछ, जसको परिणाम स्वरूप तपाई दिर्घकालसम्म स्थिरतापूर्वक साधना गर्न सक्षम साधक बन्नुहुन्छ । विपश्यना साधना तपाईंको गुणमा परिणत हुन्छ । तपाई एक साधारण साधकबाट विकसीत उच्च साधक बन्नुहुन्छ । यहि नियमकै कारण तपाई चौबीसै घण्टासाधनामा आतापी, स्मृतिवान र संप्रज्ञानी बन्नुहुन्छ । अन्ततः निर्वाण प्राप्त गर्न सक्नुहुन्छ ।

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

स्मरण रहोस् यदि तपाईं जीवनमा वैभव, प्रेम, शान्ती, स्वास्थ वा अन्य कुनै पनि प्रकारका सफलताहरू प्राप्त गर्न चाहनुहुन्छ भने पनि तपाईं यिनै संस्कार विजहरूलाई सर्वप्रथम स्वयंको जीवनमा रोपी यी नै संस्कारलाई यही शाश्वत नियमको सहयोगमा विस्तार गरी निरन्तर विस्तार वा मलजल गरिरहनुपर्दछ। भगवानद्वारा धम्मपदमा संस्कार विज विस्तारको यो शाश्वत नियमलाई प्रत्यक्ष, अप्रत्यक्ष र सांकेतिक रूपमा व्याख्या गर्नुभएको केहि उदाहरणहरू:

इध तप्पति पेच्च तप्पति, पापकारी उभयत्थ तप्पति।
"पापं मे कतं" ति तप्पति, भिय्यो तप्पति दुग्गतिं गतो ॥१७॥

पापीले यस संसारमा सन्ताप गर्दछ, मरेर परलोक गएपछि पनि सन्ताप गर्दछ। 'मैले पाप गरेको छु' भन्दै सन्ताप गर्दछ। (**संस्कार वा विज विस्तार नियमको**) कारण झन् दुर्गति प्राप्त गरेर झन् बढी सन्ताप गर्दछ।

इध नन्दति पेच्च नन्दति, कतपुञ्ञो उभयत्थ नन्दति।
"पुञ्ञं मे कतंति" नन्दति, भिय्यो नन्दति सुग्गतिं गतो ॥१८॥

पुन्यवान् यस लोकमा आनन्दित हुन्छ र परलोकमा गएर पनि आनन्दित हुन्छ। राम्रा काम गरेको 'पुन्यकर्मी' मानिस दुवै लोकमा आनन्दित हुन्छ। "मैले पुण्यकार्य गरेको छु" भन्दै आनन्दित हुन्छ। अन्ततः (**संस्कार वा विज विस्तार नियम**) को कारण झन् सुगति प्राप्त गरेर झन् बढी आनन्दित हुन्छ।

अभिवादनसीलिस्स, निच्चं वुड्ढापचायिनो।
चत्तारो धम्मा वड्ढन्ति, आयु वण्णो सुखं बलं ॥१०९॥

स्वभावले नै विनम्र एकं वृद्धजनहरूको सेवा गर्ने मानिसका आयु, वर्ण, सुख र बल यी चार कुरा (संस्कार वा विज विस्तारको नियम)को कारण झन् बढेर जान्छन्।

पापो पि पस्सति भद्रं, याव पापं न पच्चति।
यदा च पच्चति पापं, अथ पापो पापानि पस्सति ॥११९॥

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

जबसम्म पाप परिपक्व हुँदेन त्यस बेलासम्म पापीले पनि पापलाई राम्रो भलाइको रूपमा नै हेर्दछ अनि जब उसका पापहरू (**संस्कार वा विज विस्तार नियम**को कारण) विस्तारीत भई पाक्दै छिप्पिँदै जान्छन्, त्यस बेला बल्ल पापीले पापहरू देख्दछ ।

भद्रो वि पस्सति पापं, याव भद्रं न पच्चति ।
यदा च पच्चति भद्रं, अथ भद्रो भद्रानि पस्सति ॥ १२०॥

भद्र मानिसले पनि त्यस बेलासम्म पुण्यलाई पापकै रूपमा देख्दछ जुन बेलासम्म पुण्य राम्ररी परिपक्व हुँदैन, जब (**संस्कार वा विज विस्तार नियम**को कारण) पुण्यकार्यको फल पाक्छ अनि बल्ल उसले पुण्यकार्यहरूलाई देख्दछ ।

यं हि किच्चं अपविद्धं, अकिच्चं पन कयिरति ।
उन्नलानं पमत्तानं, तेसं वड्ढन्ति आसवा ॥ २९२॥

जो काम गर्नेपर्ने हुन्छ, त्यसलाई छोडेर जो गर्ने नहुने काम छन् त्यस्ता काम जसले गर्दछन्, मैलो कसरले भरिएका ती प्रमादीहरूको आश्रव (**संस्कार वा विज विस्तार नियमको कारण**) बढेर जान्छन् ।

यं एसा सहते जम्मी, तण्हा लोके विसत्तिका ।
सोका तस्स पवड्ढन्ति, अभिवड्ढं व बीरणं ॥३३५॥

बारम्बार दुःख दिइरहने लालसा र तृष्णाले संसारमा जसलाई सताउँछ त्यस्तो मानिसका शोकहरू (संस्कार वा विज विस्तार नियमको कारण) यसरी बढ्दै जान्छन् जसरी धेरै पानी परेपछि बन्सो वा काँस प्रजातिको बीरण घाँस हल्किन्छ ।

वितक्कमतितस्स जन्तुनो, तिब्बरागस्स सुचानुपस्सिनो ।
भिय्यो तण्हा पवड्ढति, एस खो दल्हं बन्धनं ॥ ३४९॥

सन्देहले हुँडलिएका/खल्बलिएका, तीव्र रागले भरिएका, जताततै शुभ नै शुभ (रमाइलो/सुख) देख्ने मानिसहरूको तिर्सना (**संस्कार वा विज विस्तारको नियम**को कारण) झन् झन् बढेर जान्छ, उनीहरू आफ्नो बन्धनलाई अझै बढी कस्दै दह्रिलो बनाइरहेका हुन्छन् ।

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

ते झायिनो सातितिका, निच्चं दल्हपरक्कमा ।
फुसन्ति धीरा निब्बानं, योगक्खेमं अनुत्तरं ॥२३॥

जो व्यक्ति नटुटाईकन निरन्तर ध्यानमा निमग्न हुन्छन्, सधैं दृढ पराक्रम गर्दछन् ति धैर्यशाली मानिसहरूले (**संस्कार वा विज विस्तार नियम**को कारण)बेजोड, योगक्षेम उत्तम कल्याण-स्वरूप निर्वाणको पद चुम्दछन्/प्राप्त गर्दछन् ।

मावमञ्ञेथ पापस्स, "न मन्तं आररररगमिस्सति" ।
उदबिन्दुनिपातेन, उदकुम्धो पी पूरति ।
बालो पूरति पापस्स, थोकंथोकम्पि आचिनं ॥१२१॥

म पाप रत छैन त्यसैले ऊ मसँग आउने छैन भनेर कहिल्यै पनि पापको अवहेलना नगर्नु, जसरी पानीका थोपा थोपा चुहेर पूरै गाग्री भरिन्छ, त्यसरी नै थोरै थोरै पापको सञ्चय गर्दै जाँदा (**संस्कार वा विज विस्तार नियम**को कारण) अज्ञानी त्यसले भरिन्छ ।

मावमञ्ञेथ पुञ्ञस्स, "न मन्तं आगमिस्सति" ।
उदबिन्दुनिपातेन, उदकुम्भो पि पूरति ।
पूरति धीरो पुञ्ञस्स, थोकंथोकम्पि आचिनं ॥१२२॥

म पुण्यमा रत छैन त्यसैले ऊ मसँग आउने छैन' भनेर कहिल्यै पनि पुण्यको अवहेलना नगर्नु, जसरी पानीका थोपा थोपा चुहेर पूरै गाग्री भरिन्छ, त्यसरी नै थोरै थोरै पुण्यको सञ्चय गर्दै जाँदा (**संस्कार वा विज विस्तार नियम**को कारण) ज्ञानी त्यसले भरिन्छ ।

मनुजस्स पमत्तचारिनो, तण्हा वड्ढति मालुवा विय ।
सो प्लवति हुराहुरं, फलं इच्छं व वनस्मिं वानरो ॥३३४॥

प्रमत्त भएर (विषय) विचरण गर्ने मानिसको तृष्णा (**संस्कार वा विज विस्तार नियम**को कारण) 'मालूवा' नामको लहरो झैं बढ्दै जान्छ । फलहरू खोज्दै वनमा उफ्रिने फाल हाल्ने बाँदर जस्तै जन्म जन्मान्तर सम्म भड्किरहन्छ ।

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

धम्मपदका अन्य श्लोकहरू साथै त्रिपीटकका अन्य ग्रन्थहरूमा पनि भगवान्ले धम्मको संस्कार वा विज विस्तारको शाश्वत नियमलाई उल्लेख गर्नुभएको देख्न सकिन्छ । मोक्ष प्यासी साधनाहरू स्व-अध्ययनद्धारा यो नियम प्रति थप स्पष्ट हुन सक्नुहुन्छ ।

संस्कार गुण प्रकटिकरणको शाश्वत नियमः

संस्कार वा गुण प्रकटिकरणको नियम धम्म वा प्रकृतिको त्यो शाश्वत नियम हो, जुन नियमको कारण तपाईंको मूल गुण स्वतः प्रकट हुन्छ । वा तपाईंको मूल गुण (स्वभाव, प्रकृति) आदि स्वतः तपाईंको विचार, व्यवहार, कर्म आदिमा प्रकट हुनपुग्दछ । जब तपाईंमा सर्वप्रथम संस्कार वा विज संग्रहको नियमको कारण प्रथम संस्कार विजको संग्रह हुन्छ, जब तपाईंको प्रथम संस्कार विज विस्तारको नियमको कारण विस्तारित हुँदै जान्छ, त्यो संस्कार अत्यन्त शक्तीशाली बनी तपाईंको गूण, बन्दछ, जब प्रथम साधारण संस्कार विज तपाईंको गुण बन्दछ त्यो क्षणमा प्रकृतिको गुण प्रकृटीकरण शाश्वत नियमको कारण तपाईंको यो गुण स्वतः तपाईंको विचार, कर्म, व्यक्तित्व आदिमा प्रकट हुन थाल्दछ । तपाईंले जबरजस्ती रोक्न प्रयास गरे पनि धम्मको यो नियमको कारण तपाईंको गुण स्वतः प्रकट भइरहन्छ ।

यर्थाथमा तपाईंको जीवनको केन्द्रमा यहि संस्कार वा विज प्रकटीकरणको नियम रहेको छ । तपाईंको जीवनको स्थिति नै यस्तो छ कि तपाईंको जीवनमा प्रतिक्षण गुण नै प्रकट भएरहेको छ । तपाईंको जीवनमा गुण → गुण प्रकटीकरण → गुण अनुरूप विचार कर्म आदि → पुन गुण विस्तार → पुन गुण प्रकटीकरण → पुन गुण अनुरूपको विचार, कर्म आदि......को एक अन्तहीन चक्र चलीरहेको छ । यहि चक्रको कारण नै तपाईंले वर्तमान जीवनमा दुखचक्र र मृत्यु पश्चात भवचक्र, लोकचक्र आदि प्राप्त गरिरहनुभएको छ ।

निर्वाण साधना दृष्टिले पनि संस्कार वा गुण प्रकृटीकरण प्रकृतिका नियमको असाधारण महत्व छ किनकी जब तपाईं विपश्यना

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

साधनालाई बारम्बार दोहोऱ्याइरहनुहुन्छ, यो शाश्वत नियमको कारण नै विपश्यना साधना नै तपाईंको मूल गुण बन्नपुग्दछ । जब विपश्यना साधना नै तपाईंको मूल गुण बन्दछ, त्यो स्थितिमा गुण प्रकृटिकरणको नियमको कारण तपाईं बारम्बार विपश्यना साधनामा प्रवेश गरीरहनुहुन्छ । अन्ततः प्रकृतिको यहि शाश्वत नियमको कारण तपाईं निर्वाण लक्ष्यतर्फ शनै शनै बढ्नुहुन्छ । धम्मपदमा भगवान्‌ले प्रत्यक्ष, अप्रत्यक्ष र सांकेतिकरूपमा उल्लेख गर्नुभएका गुण प्रकटीकरण शाश्वत नियमको केही उदाहरूणहरू

सेलो यथा एकघनो, बातेन न समीरति ।
एवं निन्दापसंसासु, न समिञ्जन्ति पण्डिता ॥८१॥

जसरी साह्रो चट्टानको पहाड हुरी–बतासले डग्दैन हल्लिँदैन, त्यसरी नै (**गुण प्रकटीकरण नियम**को कारण) असली पण्डितहरू निन्दा र प्रशंसाबाट विचलित हुँदैनन् ।

यथापि रहदो गम्भीरो, विप्पसन्नो अनाविलो ।
एवं धम्मानि सुत्वान, विप्पसीदन्ति पण्डिता ॥८२॥

पानीको गहिरो पोखरी वा रह जसरी शान्त र निर्मल हुन्छ त्यसरी नै (**गुण प्रकटीकरण नियम**को कारण नै) धर्मका कुरा सुनेर पण्डितहरू निश्चल शान्त रहन्छन् ।

गतद्धिनो विसोकस्स, विप्पमुत्तस्स सब्बधि ।
सब्ब गन्थप्पहीनस्स, परिलाहो न विज्जति ॥९०॥

जसले आफ्नो यात्रा र बाटो पूरा गरिसकेको छ, जो शोकरहित एवं सबै प्रकारले विमुक्त छ, जसले सबै बन्धन चुँडालिसकेको छ, (**गुण प्रकटीकरण नियम**को कारण) त्यस्तालाई राग द्वेष र सन्तापरूपी जरो आउँदैन ।

अत्तना व कतं पापं, अत्तजं अत्तसम्भवं ।
अभिमत्थति दुम्मेधं, वजिरं व्'स्ममयं मणिं ॥१६१॥

(**संस्कार वा गुण प्रकटीकरण नियम**को कारण) आफैंमा उत्पन्न,

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

आफैबाट निर्मित तथा आफैबाट परिपोषित पापले दुर्बुद्धिका मानिसलाई यसरी हुँडल्छ पिरोल्छ जसरी ढुङ्गाबाट बनेको वज्रले ढुङ्गाको मणिलाई रगेट्दछ टुक्रा पार्दछ ।

उय्युञ्जन्ति सतीमन्तो, न निकेते रकन्ति ते ।
हंसा व पल्ललं हित्वा, ओकमोकं जहन्ति ते ॥९१॥

गुण प्रकटीकरण नियमको कारण जागरूक स्मृतिमान् मानिसहरू प्रगतिको प्रयास गर्दछन् । उनीहरू घरमा रमाउँदैनन् । एक पछि अर्को घर त्याग्दै जान्छन् । जसरी हाँसहरूले तलाउ/पोखरी छोडेर जाने गर्छन् ।

न वे कदरिया देवलोकं वजन्ति, बाला ह वे न-प्पसंसन्ति दानं ।
धीरो च दानं अनुमोदमानो, तेन्'एव सो होति सुखी परत्थ ॥१७७॥

गुण प्रकटीकरण नियमको कारण कन्जुस छुचा मान्छे देवलोक जाँदैनन्, मूर्खहरू निश्चय नै दानको प्रशंसा गर्दैनन्, धैर्यवान् पण्डितहरू दानलाई अनुमोदन गरेकै कारण परलोकमा सुखी हुन्छन् ।

धम्मपदका अन्य श्लोकहरू साथै अन्य त्रिपीटक ग्रन्थहरूमा पनि भगवान्ले गुण प्रकटीकरणको नियमलाई प्रत्यक्ष, अप्रत्यक्ष र सांकेतिक रूपमा व्याख्या गर्नुभएको छ, निर्वाण अभीलाषी साधकहरू स्व अध्ययनद्धारा यो नियमप्रति थप स्पष्ट हुन सक्नुहुनेछ ।

संस्कार वा गुण आर्कषणको शाश्वत नियम

संस्कार वा गुण आर्कषणको नियम धम्मको त्यो शाश्वत नियम हो जुन नियमको कारण सजातीय गुण भएका विषय वा व्यक्तिहरू एक अर्काप्रति आर्कषीत हुनपुग्दछन् । विज विस्तार नियमको कारण जब संस्कारहरू शक्तीशाली बनी तपाईंको गुण बन्दछन् । त्यो क्षणमा प्रकृतिको यो शाश्वत नियमको कारण तपाईं स्वयं भै सजातिय गुण भएका विषयहरू वा व्यक्तिहरू प्रति स्वतः आकर्षित हुनुहुन्छ । साथै तपाईंको भै सजातिय गुण भएका विषयहरू वा व्यक्तिहरू

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

चूम्बक झै खीचीएर तपाई तर्फ स्वतः आउँदछन् । धम्मको यहि गुण आकर्षणको नियमको कारण सघन सांसारीक गुण भएको व्यक्ति निस्क्रीष्ट सांसारीक विषयहरू र घोर सांसारीक व्यक्तिहरूतर्फ आकर्षीत हुन्छ । र आध्यात्मीक गुण भएको व्यक्ति आध्यात्मीक विषयहरू र सन्त वृति भएका व्यक्तिहरूतर्फ आर्कर्षित हुनपुग्दछ । प्रकृतिको यो शाश्वत नियमको कारण तपाई स्वयंको गुण विपरीतका विषयहरू वा व्यक्तिहरू बाट स्वत विमूख हुनुहुन्छ । वा टाढा जान प्रयास गर्नुहुन्छ । भगवानद्वारा धम्मको यो शाश्वत नियमलाई प्रत्यक्ष, अप्रत्यक्ष वा सांकेतिक रूपमा धम्मपदमा उल्लेख व्याख्या गर्नुभएका केहि उदाहारणहरू:

यो अप्पदुट्ठस्स नरस्स दुस्सति, सुद्धस्स पोसस्स अनङ्गणस्स ।
तम् एव बालं पच्चेति पापं, सुखुमो रजो पटिवातं व खित्तो ॥१२५॥

जो मानिस दोषरहित, शुद्ध, निर्मल व्यक्तिसँग द्वेष गर्दछ, पाप (**गुण आर्कषण नियम**को कारण) त्यही अज्ञानी तिर फर्किन्छ जसरी हावाको विपरीत दिशातिर फ्याँकेको कसिङ्गर फ्याँक्ने तिरै फर्किन्छ ।

यस्स छत्तिसति सोता, मनापसवना भुसा ।
वाहा वहन्ति दुद्दिट्ठिं, संकप्पा रागनिस्सिता ॥३३९॥

जसका छत्तीस प्रवाहहरू रमणीय पर्दाथ तिर सोझिएर बग्दछन् त्यस्तो मानिसलाई (**गुण आर्कषण नियम**को कारण) रागबाट निस्केका आसक्तिपूर्ण सङ्कल्पहरूले उर्लदो भेल बनेर तीव्रगतिमा बगाएर लैजान्छन् ।

अधूतवादी निरयं उपेति, यो वापि कत्वा न करोमि च्'आह ।
उभो पि ते पेच्च समा भवन्ति, निहीनकम्मा मनुजा परत्थ ॥३०६॥

(**गुण आर्कषण नियम**को कारण) असत्य बोल्ने मानिस नरकमा जान्छ (वा आर्कषित हुन्छ) अनि कुनै काम गरेर जसले गरिनँ भनि ढाँट्दछ त्यो पनि नरकमा जान्छ । नीच कर्म गर्ने ती दुवै मान्छे समान हुन्छन् ।

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

कासावकण्ठा बहवो, पापधम्मा असञ्ञता ।
पापा पापेहि कम्मेहि, निरयं ते उपपज्जरे ॥३०७॥

काँधमा काषाय (गेरूवा वस्त्र) भिरेर पनि धेरै मानिसहरू पापी मानसिकता भएका र असंयमी हुन्छन् । ती पापीहरू संस्कार वा आफ्ना कुकर्म वा (आर्कषणको नियमको कारण) नरकमा जान्छन् । नरकतर्फ आर्कषीत हुन्छन् ।

इंद पुरे चित्तमचारि चारिकं, येनिच्छकं यत्थकाम यथासुखं ।
तद् अज्ज' अहं निग्गहृस्सामि योनिसो, हत्थिप्पभिन्नंविय अंकुसग्गहो ॥३२६॥

गुण आर्कषणको नियमको कारण यो मेरो भड्केको चित्त चाहना र कामनाले जता जता तान्दछ र जहाँ सुखको अनुभूति हुन्छ त्यतै त्यतै विचरण गरिरह्यो । अब म यसलाई क्रमबद्ध ढंगले बिस्तारै त्यसरी आफ्नो वशमा ल्याउँने छु जसरी कामोत्तेजित हात्तीलाई माहुतेले ।

मनोपुब्बंगमा धम्मा, मनोसेट्ठा मनोाया ।
मनसा चे पदुट्ठेन, भासति वा करोति वा ।
ततो नं दुक्खमन्वेति, चक्कं वा वहतो पदं ॥१॥

मन नै सबै प्रवृतिहरूको अगुवा र प्रधान हो । सबै कुरा मनबाटै उत्पन्न हुन्छन् । यदि कसैले दूषित मनले केही कुरा बोल्छ वा कुकर्म गर्छ भने त्यस्तालाई गुण आर्कषणको नियमको कारण लडियाको पाङ्ग्रोले गाडा तान्ने गोरूको खुट्टालाई पछ्याएजस्तै दुःखले अनुसरण गरिरहन्छ ।

मनोपुब्बंगमा धम्मा, मनोसेट्ठा मनोमया ।
मनसा चे पसन्नेन, भासति वा करोति वा ।
ततो नं सुखमन्वेति, छाया व अनपायिनी ॥२॥

मन नै सबै प्रवृतिहरूको अगुवा र प्रधान हो । सबै कुरा मनबाटै उत्पन्न हुन्छन् । यदि कसैले स्वच्छ वा प्रसन्न मनले केही कुरा बोल्छ वा राम्रो काम गर्छ भने त्यस्तालाई सजातिय गुण आर्कषण

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

नियमको कारण छायाले शरीरलाई पछ्याएजस्तै सुखले अनुसरण गर्दै साथ दिइरहन्छ ।

यावजीवम्पि चे बालो, पण्डितं पयिरूपासति ।
न सो धम्मं विजानाति, दब्बी सूपरसं यथा ॥६४॥

आजीवन विद्वानको सरसङ्गतमा रहे पनि (गुण आकर्षण नियमको कारण) मूर्खले धर्मको मर्म बुझ्न सक्दैन । जसरी भरिभराउ भाँडामा जति डुबिरहे पनि डाडुले दाल वा सूप रसको स्वाद थाहा पाउन सकिदैन । (वा विजातीय गुणहरू आकर्षित हुँदैनन् ।)

मुहुत्तमपि चे विञ्ञू, पण्डितं पयिरूपासति ।
खिप्पं धम्मं विजानाति, जिव्हा सूपरसं यथा ॥६५॥

(गुण आकर्षण नियमको कारण)कुनै विज्ञ मानिस एक मुहुर्त मात्र पनि पण्डितको सरसंगत वा सेवामा रह्यो भने उसले तुरून्तै धर्मको मर्म बुझ्दछ । जसरी जिब्रोले चाख्ने वित्तिकै दाल वा सूप रसको स्वाद थाहा पाउँछ ।

कुसो यथा दग्गहीतो, हत्थं एवानुकँतति ।
सामञ्ञं दुप्परामट्ठं, निरयाय् उपकड्ढति ॥३११॥

जसरी राम्रोसँग नसमाइएको कुशले हात काटिदिन्छ, त्यसरी नै राम्ररी ग्रहण नगरीएको श्रामण्यले गुण आर्कषण नियमको कारण नरकतिर लैजान्छ ।

अलज्जिताये लज्जन्ति, लज्जिताये न लज्जरे ।
मिच्छाखिट्ठिसमादाना, सत्ता गच्छन्ति दुग्गतिं ॥३१६॥

जुन कुरामा लजाउनु पर्दैन त्यसमा लज्जा मान्ने र जुन कुरामा लाज मान्नुपर्दछ त्यसमा लाज नमान्न, मिथ्यादृष्टिले भरिएका मानिसहरूले **गुण आर्कषणको नियमको** कारण दुर्गति प्राप्ति गर्दछन् ।

अभये भयदस्सिनो, भये चाभयदस्सिनो ।
मिच्छादिट्ठिसमादाना, सत्ता गच्छन्ति दुग्गतिं ॥३१७॥

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

जुन कुरामा डराउनु पर्दैन त्यसमा डर मान्ने र जुन कुरामा डर मान्नुपर्दछ त्यसमा डर नमान्ने, मिथ्यादृष्टिले भरिएका मानिसहरूले गुण आर्कषणको नियमको कारण दुर्गति प्राप्त गर्दछ ।

अवज्जे वज्जमतिनो, वज्जे चावज्जदस्सिनो ।
मिच्छादिट्ठिसमादाना, सत्ता गच्छन्ति दुग्गतिं ॥३१८॥

जुन कुरा दोषरहित छन् तिनमा दोष देख्ने बुद्धि भएका र जुन कुरामा दोष छन् तिनमा दोष भएको नदेख्ने, मिथ्यादृष्टिले भरिएका मानिसहरूले गुण आर्कषणको नियमको कारण दुर्गति प्राप्त गर्दछन् ।

वज्जञ् च वज्जतो ञत्वा, अवज्जञ् च अवज्जतो ।
सम्मादिट्ठिसमादाना, सत्ता गच्छन्ति सुग्गतिं ॥३१९॥

वर्जनीय कार्यलाई दोषजस्तै वर्जित र दोषरहित अवर्जनीय कार्यलाई निर्दोष र ग्रहणीय हुन् भन्ने जानेर सम्यक् दृष्टि ग्रहण गर्ने प्राणीले गुण आर्कषणको नियमको कारण सद्गति प्राप्त गर्दछन् ।

धम्मपद र त्रिपीटकका अन्य ग्रन्थहरूमा पनि भगवानले गुण आकर्षणको शाश्वत नियमको उल्लेख गर्नुभएको छ, मोक्षका गम्भीर साधकहरू यि ग्रन्थहरूको स्व-अध्ययन गर्न सक्नुहुनेछ ।

प्रतीत्य समूत्पादको शाश्वत नियम

प्रतित्यसमुत्पाद तपाईंको जीवनमा क्रियाशिल धम्म वा प्रकृतिको एउटा यस्तो शक्तिशाली शाश्वत नियम हो, जुन नियमले तपाईंको जीवन सत्तामा रोपीएको एउटा कारण (बीज)को एकपल्ट मात्र फल (परिणाम) दिएर समाप्त नभई यस नियमले तत्क्षण त्यस फल (परिणाम) लाई बीज (कारण) मा परिवर्तन गरी कारण → परिणाम → कारण → परिणाम वा बीज → फल → बीज → फल रूप एक श्रृङ्खला वा चक्र उत्पन्न गर्दै तपाईंको जीवनमा अनेक परिणाम दिंदै जान्छ । **प्रतित्यसमुत्पाद नियमलाई कारण र कार्यको नियम, कर्मफलको नियम, जस्तो बीज रोप्यो त्यस्तै फल प्राप्त हुने नियम पनि भनिन्छ ।**

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

प्रतित्यसमुत्पादको शाश्वत नियम क्रियाशील रहेको जीवनमा जब तपाईंले छ वटा इन्द्रियहरू र तिनका विषयहरूका मिलनबाट उत्पन्न हुने दुःखद संवेदना (दुःखः, पिर, भय, निराशा, पश्चात्ताप आदि) र सुखद संवेदना (खुसी, हर्ष, आशा, सफलता आदि) लाई भोग गर्नुहुन्छ तब चित्तमा छिपेको धम्मको शाश्वत नियमका कारण तपाईंमा संस्कार (संवेदना भोग गर्ने स्वभाव) को जन्म हुन्छ ।

जब यसरी तपाईंमा संस्कारबीज उत्पत्ति हुन्छ तब तपाईंको चित्तले आफूमा छिपेको प्रतित्यसमुत्पादको शाश्वत नियमले यस संस्कारबीजलाई प्राप्त गर्छ । जब यस नियमले यसरी संस्कारबीज प्राप्त गर्छ तब यस नियमले एउटा संस्कारबीजको अनेक परिणाम चक्रीयरूपमा प्रदान गर्दै जान्छ । फलतः तपाईं अन्तहीन दुःखचक्र, लोकचक्र र भवचक्रमा फसिरहनुहुन्छ । प्रतित्यसमुत्पादको शाश्वत नियमले कसरी तपाईंमा रोपिएका एउटा संस्कारबीजको अनेक परिणाम दिदै जान्छ ? भन्ने सत्यलाई भगवान् यसरी व्याख्या गर्नुहुन्छ-

'**अविज्जा- पच्चया सङ्खारा** अर्थात् अविद्याका कारण संस्कार ।

सङ्खारा- पच्चया विञ्ञाणं अर्थात् संस्कारका कारण विज्ञान वा चित्तको आहार ।

विञ्ञाणं- पच्चया नाम रूपं अर्थात् विज्ञानका कारण नामरूप वा पुनर्जन्म

नामरूपं- पच्चया सलायतनं अर्थात् नामरूपका कारण छ इन्द्रिय ।

सलायतनं- पच्चया फस्सो अर्थात् ६ इन्द्रियका कारण विषय स्पर्श ।

फस्स- पच्चया वेदना अर्थात् स्पर्शका कारण वेदना वा संवेदना ।

वेदना- पच्चया तण्हा अर्थात् वेदना वा संवेदनाका कारण तृष्णा

तण्हा- पच्चया उपादानं अर्थात् तृष्णाका कारण उपादान वा आशक्ति

उपादानं- पच्चया भवो अर्थात् आशक्तिका कारण भव वा उत्पत्ति ।

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

भव- पच्चया जाति अर्थात् भवका कारण जन्म ।

जाति पच्चया जरा परण- शोक- परिदेक- दु:ख- दोमन स्सूपायासा सम्मवन्ति- अर्थात् जन्मका कारण वृद्धावस्था, मृत्यु, शोक, चिन्ता, दु:ख ।

प्रतित्यसमुत्पादको प्रतिलोम सत्य

जसरी प्रतित्यसमूत्पादको नियमले संस्कार विज प्राप्त गर्दा दुखचक्र, लोकचक्र, भवचक्र उत्पन्न गर्दछ, यहि नियमले शुद्ध सम चित्तको संस्कार विज प्राप्त गर्दा निर्वाण चक्र उत्पन्न गर्दछ, प्रतित्यसमुत्पादको यस प्रतिलोम सत्यलाई व्याख्या गर्दै भगवान् भन्नुहुन्छ-

अविज्जाय त्वेव असेस् निराग निरोधा संङ्खार अर्थात् अविधा निरोधका कारण, संस्कार निरोध ।

सङ्खार निरोधा विञ्ञाण निरोध अर्थात् संस्कार निरोधका कारण विज्ञान निरोध ।

विञ्ञाण निरोधा नाम रूप निरोध अर्थात् विज्ञान निरोधका कारण नामरूप निरोध ।

नामरूप निरोध पस्स निरोधो अर्थात् नामरूप निरोधका कारण ६ वटा इन्द्रियको निरोध ।

सलापतन निरोधा फस्स निरोधो अर्थात् ६ वटा इन्द्रिय निरोधका कारण विषय स्पर्शको निरोध ।

फस्स निरोधा वेदना निरोधो अर्थात् विषय स्पर्श निरोधका कारण वेदना वा संवेदना उत्पत्तिको निरोध ।

वेदना निरोधा तण्हा निरोधो अर्थात् वेदना वा संवेदना निरोधका कारण तृष्णा उत्पत्तिको निरोध ।

तृष्णा निरोधा उपादान निरोधो अर्थात् तृष्णा उत्पत्ति निरोधका कारण उपादान वा आशक्ति उत्पत्तिको निरोध ।

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

उपादान निरोधा भव निरोधो अर्थात् आशक्ति उत्पत्तिको निरोधका कारण भव (उत्पत्ति) निरोध ।

भव निरोधा जाति निरोधो अर्थात् भव निरोधका कारण पुनर्जन्मको निरोध ।

जाति निरोधा जरामरण शोक परिदेव ढुक्क दोमन स्सूपायासा निरूज्भन्ति । एवमेतस्स केवलस्स दुक्खक्खन्धस्स निरोधो होती त्रि ।

अर्थात् पुनर्जन्म (बीज) निरोधका कारण वृद्धावस्था, मृत्यु, शोक, व्याकुलता, दुःख आदि चित्तविकार, चित्तको निरोध वा निर्वाण अवस्थाको प्राप्ति ।

तल भगवान्ले धम्मपदका विभिन्न श्लोकहरूमा उल्लेख गर्नुभएको प्रतीत्य समूत्पादको शाश्वत नियम वा जे विज रोप्यो त्यहि अनुरूपको फल प्रदान गर्ने नियमको केही उदाहरणहरू राखिएका छन् ।

> **कुसो यथा दग्गहीतो, हत्थं एवानुकँतति ।**
> **सामञ्ञं दुप्परामट्ठं, निरयाय् उपकड्ढति ॥३११॥**

जसरी राम्रोसँग नसमाइएको कुशले हात काटिदिन्छ, त्यसरी नै राम्ररी ग्रहण नगरीएको श्रामण्यले प्रतित्य समूत्पाद नियमको कारण नरकतिर लैजान्छ ।

> **अलज्जिताये लज्जन्ति, लज्जिताये न लज्जरे ।**
> **मिच्छाखिट्ठिसमादाना, सत्ता गच्छन्ति दुग्गतिं ॥३१६॥**

जुन कुरामा लजाउनु पर्दैन त्यसमा लज्जा मान्ने र जुन कुरामा लाज मान्नुपर्दछ त्यसमा लाज नमान्न, मिथ्यादृष्टिले भरिएका मानिसहरूले **विज अनुरूप फल प्रदान गर्ने प्रतित्य समूत्पादको नियमको** कारण दुर्गति प्राप्ति गर्दछन् ।

> **अभये भयदस्सिनो, भये चाभयदस्सिनो ।**
> **मिच्छादिट्ठिसमादाना, सत्ता गच्छन्ति दुग्गतिं ॥३१७॥**

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

जुन कुरामा डराउनु पर्दैन त्यसमा डर मान्ने र जुन कुरामा डर मान्नुपर्दछ त्यसमा डर नमान्ने, मिथ्यादृष्टिले भरिएका मानिसहरूले **विज अनुरूप फल प्रदान गर्ने प्रतित्य समूत्पादको नियमको** कारण दुर्गति प्राप्त गर्दछ ।

अवज्जे वज्जमतिनो, वज्जे चावज्जदस्सिनो ।
मिच्छादिट्ठिसमादाना, सत्ता गच्छन्ति दुग्गतिं ॥३१८॥

जुन कुरा दोषरहित छन् तिनमा दोष देख्ने बुद्धि भएका र जुन कुरामा दोष छन् तिनमा दोष भएको नदेख्ने, मिथ्यादृष्टिले भरिएका मानिसहरूले **विज अनुरूप फल प्रदान गर्ने प्रतित्य समूत्पाद**को नियमको कारण दुर्गति प्राप्त गर्दछन् ।

वज्जञ् च वज्जतो ञत्वा, अवज्जञ् च अवज्जतो ।
सम्मादिट्ठिसमादाना, सत्ता गच्छन्ति सुग्गतिं ॥३१९॥

वर्जनीय कार्यलाई दोषजस्तै वर्जित र दोषरहित अवर्जनीय कार्यलाई निर्दोष र ग्रहणीय हुन् भन्ने जानेर सम्यक् दृष्टि ग्रहण गर्ने प्राणीले **विज अनुरूप फल प्रदान गर्ने प्रतित्य समूत्पाद**को नियमको कारण सद्गति प्राप्त गर्दछन् ।

मधुंवा मञ्ञति बालो, याव पापं न पच्चति ।
यदा च पच्चति पापं, अथ बालो दुक्खं निगच्छति ॥६९॥

पापकर्महरू परिपक्व भएर तिनको परिणाम नआउँदासम्म मूर्खले पापकर्मलाई महजस्तै गुलियो ठान्दछ । **प्रतित्य समूत्पाद नियमको** कारण पापका नतिजाहरू आउन/देखिन हुन थालेपछि त्यो मूर्ख दुक्खले सन्तप्त हुन्छ ।

पेमतो जायती सोको, प्रेमतो जायती भयं,
पेमतो विप्पमुत्तस्स, न्'अत्थि सोको कुतो भयं ॥२१३॥

प्रतित्य समूत्पाद नियमको कारण माया/प्रेमबाट शोक उत्पन्न हुन्छ, माया/प्रेमबाट भय उत्पन्न हुन्छ । जो माया/प्रेमबाट विमुक्त छन्

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

तिनलाई कुनै शोक हुँदैन अनि फेरि कहाँको डरं ?।

रतया जायती, रतीया जायती भयं ।
रतिया विप्पमुत्तस्स, न्‌'अत्थि सोको कुतो भयं ॥२१४॥

प्रतित्य समूत्पाद नियमको कारण रति/आसक्तीबाट शोक उत्पन्न हुन्छ, रति/आसक्तिबाट भय उत्पन्न हुन्छ । जो रति/आसक्तिबाट विमुक्त छन् तिनलाई कुनै शोक हुँदैन अनि फेरि कहाँको डर ?।

कामतो जायती सोको, कामतो जायती भयं ।
कामतो विप्पमुत्तस्स, न्‌'अत्थि सोको कुतो भयं ॥२१५॥

प्रतित्य समूत्पाद नियमको कारण काम-वासनाबाट शोक उत्पन्न हुन्छ, काम-वासनाबाट भय उत्पन्न हुन्छ । जो काम-वासनाबाट विमुक्त छन् तिनलाई कुनै शोक हुँदैन अनि फेरि कहाँको डर ?।

तण्हाय जायती सोको, तण्हाय जायती भयं ।
तण्हाय विप्पमुत्तस्स, न्‌'अत्थि सोको कुतो भयं ॥२१६॥

प्रतित्य समूत्पाद नियमको कारण तिर्सनाबाट शोक उत्पन्न हुन्छ, तिर्सनाबाट भय उत्पन्न हुन्छ । जो तिर्सनाबाट विमुक्त छन् तिनलाई गुण प्रकटीहरणको कारण कुनै शोक हुँदेन अनि फेरि कहाँको डर ?।

अयसा व मलं समुट्ठितं, तदुट्ठाय तम् एव खादति ।
एवं अतिधोनचारिनं, सककम्मानि नउन्ति दुग्गतिं ॥२४०॥

प्रतित्य समूत्पाद नियमको कारण जसरी खियाले फलामबाट उब्जेर फलामलाई नै खाइदिन्छ त्यसै गरी सदाचारको उल्लङ्घन गर्ने व्यक्तिलाई आफैबाट भएका कर्मले आफैलाई खाई दुर्गतिमा पुऱ्याउँदछन् ।

संस्कार वा गुण उच्छेदको शाश्वत नियम

उच्छेदको अर्थ हो जरादेखि नै उखेलेर नष्ट गर्नु । संस्कार वा गुण उच्छेदको नियम धम्म वा प्रकृतिको त्यो शाश्वत नियम हो, जुन नियमको कारण तपाईंको चित्तमा जन्मजन्मान्तरदेखि संग्रहीत संस्कार (संवेदनाहरू प्रतिको राग प्रक्रियाहरू) नष्ट हुन पुग्दछन् । जब

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

तपाईं विपश्यना साधनामा प्रवेश गर्नुहुन्छ, जब तपाईं जन्मजन्मान्तर देखी संग्रहीत संस्कारहरूको कारण प्रकट भई रहेका सुखद् दुखद् संवेदनाहरूलाई भोग नगर्न वा समभावी रहन चित्तलाई प्रशिक्षण दिनुहुन्छ । यो क्षणमा विपरित विद्युतिय धाराहरू परस्परमा मिल्दा तिब्र विपरीत प्रतिकृया भए झैं चित्तका दुई विपरीत स्वभावहरू (संवेदनाहरू प्रति रागद्वेषपूर्ण प्रतिक्रिया गर्ने स्वभाव र संवेदनाहरू प्रति रागद्वेषपूर्ण प्रतिक्रिया नगर्ने स्वभाव) बीच एक विपरित प्रतिक्रिया घटित हुन पुगी जन्म जन्मान्तर देखि तपाईंको चित्तमा जरा गाडेका संस्कारहरू प्रकृतिको यो यहि शाश्वत नियमको कारण 'नष्ट' हुन्छन् । 'भष्म' हुन्छन् । जरैदेखि 'उच्छेद' भएर नष्ट हुन्छन् ।

यदि तपाईंको चित्तमा संस्कार वा गुण उच्छेदको शाश्वत नियम क्रियाशील नभएको भए वा यो नियमको कारण तपाईंको चित्तका संस्कारहरू उखेलीएर नष्ट नहुने भएको भए तपाईंले जीवनमा निर्वाण प्राप्त गर्ने भन्ने सम्भावना नै सधैको लागि समाप्त हुनपुग्दछ । विपश्यना साधनामा प्रज्ञा क्षेत्र (मूलतः सम्यक दृष्टी) त्यो साधना क्षेत्र हो जहाँ प्रकृतिको संस्कार वा गुण उच्छेदको नियम क्रियाशील हुनपुग्दछ । मूलतः यहि नियमको क्रियाशीलता कारण नै तपाईंमा जन्मजन्मान्तर देखी संग्रहीत र विस्तारीत भएका संस्कारहरू पूर्ण रूपमा नष्ट हुनपुग्दछन् ।

विपश्यना साधना बाहेकका अन्य निर्वाण साधनाहरू जुन साधनामा ईश्वर वा गूरू प्रतिमा, प्रकाश, मन्त्र, श्वासप्रश्वाश आदि लाई ध्यान साधनाको आधार बनाइन्छ, ति निर्वाण साधनाहरूमा संवेदनाहरू प्रति साधना नगरीने वा चित्तलाई संवेदना प्रति समभावी बन्न प्रशीक्षण नदिइने हुनाले यि साधना विधिहरूमा दुई विपरति स्वभावहरू बीच विपरीत प्रतिक्रिया नै उपस्थित हुँदैन, जसको कारण यि साधना विधिहरूमा प्रकृतिको यो शाश्वत नियम क्रियाशील नै हुन सक्दैन । मूलतः यहि कारण नै विपश्यना बाहेकका संसारका सम्पूर्ण साधना विधिहरू निर्वाण प्रदान गर्न असमर्थ छन् । **मूलतः यहि कारण नै विपश्यना यो संसारको एक मात्र सत्य मोक्ष साधना विधि बन्न पुगेको छ ।**

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

प्रकृति वा धम्मको यहि संस्कार वा गुण उच्छेद नियम क्रियाशील भएर चित्तमा छिपेका संस्कारहरू नष्ट हुने अनुभुतिलाई व्याख्या गर्दै **विश्व प्रसिद्ध विपश्यना गुरू गोयन्का भन्नुहुन्छ** - जब संग्रहित संस्कारहरू र शुद्ध सम चित्त बीचमा सम्पर्क हुन्छ, त्यो क्षण विपरीत स्वभावहरूबीच एक तिब्र विपरीत प्रतिक्रिया हुन्छ, त्यो क्षणमा एक तुफान उठ्छ, एक ज्वालामुखी झैँ फुट्दछ, यो प्रतिक्रियाले गर्दा साधकमा शरिर तन्किए झैँ, कामे झैँ, टाउको दुखे झैँ, कम्मर दुखे झैँ, शरिरको जडता नष्ट भए झैँ, देहको स्थूलता नष्ट भए झैँ अनेकन् अनुभूतिहरू स्पष्ट रूपमा बोध हुन्छ । भगवानद्वारा धम्मको संस्कार वा गुण उच्छेदका नियमको व्याख्या गर्दै चित्तका संस्कारहरू विपश्यना साधनाबाट नष्ट हुन्छन् भन्ने सत्यलाई व्याख्या गरिएका केही उदाहरणहरूः

संस्कार वा गुण उच्च्छेद नियमको कारण प्रहीण भएकाले, जराबाट उखेलिएर गएकाले, शिर काटिएको ताड जस्तै भएकाले, अभावको प्राप्त भएकाले, भविष्यमा उत्पन्न नहुने भएकोले हे वत्स, तथागत् मुक्त भए । (अग्गिवच्छसूत्त)

सो करोहि दीपम् अत्तनो, खिप्पं वायम पण्डितो भव ।
निद्धन्तमलो अनङ्गणो, दिब्बं अरियभूमिम् एहिसि ॥२३६ ॥

आफ्नो (आत्मरक्षाका लागि) एक टापु बनाऊ वा मोक्षमार्गको पथप्रदर्शक बत्तीस्वरूप बनाऊ । द्रुतगतिमा अध्यास गरेर विद्वान् बन, **(संस्कार वा गुण उच्छेद नियमद्वारा)** सबै मल धोएर निष्पाप बनेका तिमी दिव्य आर्यभूमिमा पुग्नेछौ ।

गहकारक ! दिट्ठोसि, पुन गेहं न काहसि ।
सब्बा ते फासुका भग्गा, गहकूटं विसङ्खितं
विसङ्खारगतं चित्तं, तण्हानं खयम् अज्झगा ॥१५४॥

हे गृहनिर्माता ! **संस्कार वा गुण उच्छेदको नियमद्वारा** तिमीलाई मैले खेदैँ, तिमी फेरि अर्को पटक घर बनाउँने छैनौ !, तिम्रा सबै

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

दार-पात भाँचिए, घरको धुरी भत्काइयो ढलाइयो। चित्त संस्काररहित अवस्थामा पुग्यो, तृष्णा जति सबैको मैले नाश गरेँ।

ये रागरत्तानुपतन्ति सोतं, सयंकतं मक्कटको व जालं।
एतं पिछेत्वान वजन्ति धीरा, अनपेक्खिनो सब्बदुखं पहाय ॥३४७॥

जो रागरञ्जित छन् तिनीहरू आफैले बनाएको स्रोतमा त्यसै गरी फस्छन् जसरी माकुरो आफ्नै जालमा अल्झिन्छ। कुनै अपेक्षा नराख्ने निस्पृह मानिसहरू यस्ता बन्धनका स्रोतहरूलाई (**संस्कार वा गुण उच्छेद नियमद्वारा**) छिन्नभिन्न गरी चुँडालेर कामभोगको सुखलाई छोडेर प्रव्रजित बन्दछन्।

यस्सासवा परिक्खीणा, आहारे च अनिस्सितो।
सुञ्ञतो अनिमित्तो च, विमोक्खो यस्स गोचरो।
आकासे व सकुन्तानं, पदं तस्स दुरून्नयं ॥९३॥

जसको (**संस्कार वा गुण उच्छेद नियम**को कारण) आश्रव वा विकारहरू पुरै नष्ट/विध्वस्त भएका छन्। जो भोजनमा अनाशक्त र असंलग्न छ। जसलाई शून्यता र स्वरूप रहित निर्वाण छर्लङ्ग छ। उसको बाटो आकासमा उड्ने चराहरूको जस्तै जान्न नसकिने (अज्ञेय) छ।

यस्स च्'एतं समुच्छिन्नं, मूलघच्चं समूहतं।
स वे दिवा रत्तिं वा, समाधिं अधिगच्छति ॥२५०॥

यस्ता विचारहरू जसका नष्ट भएका छन्। वा (**संस्कार वा वीज उच्छेदको नियम**को कारण) जरै देखि उखेलिएका छन्। उसले दिनमा र रातमा पनि शान्ति प्राप्त गर्न सक्दछ।

यस्स च्'एतं समुच्छिन्नं, मूलघच्चं समूहतं।
स वन्तदोसो मेधावी, साधुरूपो ति वुच्चति ॥२६३॥

अनि जसका त्यस्ता खराव प्रवृत्तिहरू छिन्नभिन्न, टुक्रा टुक्रा भएर

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

जरै देखि पूर्णरूपमा उखेलिएर (**संस्कार वा गुण उच्छेदको नियम**को कारण) नष्ट भएका छन् । त्यो दोष रहित मेधावीलाई नै साधूरूप भनिन्छ ।

सब्बाभिभू सब्बविदूहम् अस्मि, सब्बेसु धम्मेसु अनूपलित्तो ।
सब्बञ्जहो तण्हक्खये विमुत्तो, सयं अभिञ्ञाय कं उद्दिसेय्यं ॥१५३॥

म सर्वविजयी हुँ, सर्वज्ञानी हुँ, सबै मानसिक प्रवृत्तिमा अलिप्त छु, सर्वत्यागी हुँ, (**संस्कार वा गुण उच्छेद नियम**द्धारा) तृष्णाहरू नाश गरेर तिनबाट विमुक्त छु, यस्ता कुरा आफैले छर्लङ्ग जाने-बुझेपछि म कसलाई गुरू मानूँ वा कसलाई यो कुरा बताऊँ ! ।

अनुपुब्बेन मेधावी, थोकं थोकं खणे खणे ।
कम्मारो रजतस्सेव, निद्धमे मलम् अत्तनो ॥२३९॥

कुनै स्वर्णकारले चाँदीको कसर निखारेर फले झैँ ज्ञानी पुरूषले क्रमिक रूपमा थोरै-थोरै, छिन-छिनमा आफूभित्रको कसर (**संस्कार वा वीज उच्छेदको नियम**को सहयोगमा) धोएर निखार्नुपर्छ ।

सदा जागरमानानं अहोरत्तानुसिक्खिनं ।
निब्बानं अधिमुत्तानं, अत्थं गच्छन्ति आसवा ॥२२६॥

सधैँ जागरणशील रहने, दिनरात अध्ययन (सिकाइ) मा लागिरहने तथा निर्वाणलाई आफ्नो उद्धेश्य बनाउनेहरूका सबै आश्रव (**संस्कार वा गुण उच्छेदको नियम**को कारण) अस्त (नष्ट) हुन्छन् ।

सो करोहि दीपम् अत्तनो, खिप्पं वायम पण्डितो भव ।
निद्धन्तमलो अनङ्गणो, न पुनं जातिजरं उपेहिसि ॥२३८॥

आफैंलाई एक द्वीप (टापु) बनाऊ, (आत्मदर्शनको दीप/प्रकाश बनाऊ) द्रुतगतिमा अध्यास गरेर विद्वान् बन, (**संस्कार वा गुण उच्छेदको नियम**द्धारा) सबै मल धोएर निष्पाप बनेका तिमीलाई फेरि जन्म, बुढ्यौली र मृत्युको अवस्था प्राप्त हुनेछैन ।

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

अनुपुब्बेन मेधावी, थोकं थोकं खणे खणे ।
कम्मारो रजतस्सेव, निद्धमे मलम् अत्तनो ॥२३९॥

कुनै स्वर्णकारले चाँदीको कसर निखारेर फाले झैँ ज्ञानी पुरुषले (संस्कार वा गुण उच्छेदको नियमद्धारा) क्रमिक रूपमा थोरै-थारै, छिनछिनमा आफूभित्रको कसर धोएर निखार्नुपर्छ ।

ततो मला मलतरं, अविज्जा परमं मलं ।
एतं मलं पहत्वान, निम्मला होथ भिक्खवो ॥२४३॥

मलहरूमा सबै भन्दा अधिकतर मल अविद्या हो । भिक्षुहरूहो ! यो अविद्याको मलाई (**संस्कार वा गुण उच्छेदको नियमद्धारा**) परित्याग गरी निखारेर निर्मल (मलरहित) बन ।

यस्स च्'एतं समुच्छिन्नं, मूलघच्चं समूहतं ।
स वे दिवा वा रत्तिं वा, समाधिं अधिगच्छति ॥२५०॥

........यस्ता खराब विचारहरू जसका नष्ट भएका छन् अथवा (**संस्कार वा गुण उच्छेदको नियमद्धारा**) जरैदेखि उखेलिएका छन् उसले दिनमा र रातमा पनि शान्ति प्राप्त गर्दछ ।

यस्स च्'एतं समुच्छिन्नं, मूलघच्चं समूहतं ।
स वन्तदोसो मेधावी, साधुरूपो ति वुच्चति ॥२६३॥

अनि जसका त्यस्ता खराब प्रवृतिहरू छिन्नभिन्न छुत्रा टुक्रा भएर (**संस्कार वा गुण उच्छेद**को कारण) जरै देखि पूर्णरूपले उखेलिएर नष्ट भएका छन् त्यो दोषरहित मेधावीलाई नै "साधुरूप" भनिन्छ ।

वनं छिन्दथ मा रूक्खं, वनतो जायती भयं ।
छेत्वा वनञ्च वनथञ्च, निब्बना होथ भिक्खवो ॥२८३॥

(संस्कार वा गुण उच्छेदको नियमद्धारा) वासनारुपी वनलाई सखाप पार, वृक्षलाई होइन । वनबाट भय उत्पन्न हुन्छ । वन तथा कामनारुपी झाडी फाँडेर हे भिक्षुहो !तिमीहरू वासनारुपी वनले रहित बन ।

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

याव हि वनथो न छिज्जति, अणुमत्तोपि नरस्स नारिसु ।
पाटिबद्धमनो व ताव सो, वच्छो खीरपकोव मातरि ॥२८४॥

वास्तवमा जबसम्म पुरूषहरूमा स्त्रीप्रतिको कामनारूपी झाडी अणु बराबर (थोरै मात्रामा) रहेको भए पनि त्यसलाई (संस्कार वा गुण उच्छेदको नियमद्धारा) काटेर नष्ट गरिन्न, तबसम्म जसरी दूधमुखे बच्चाको लगाव आमामा निरन्तर रहन्छ त्यसरी नै पुरूष महिलाप्रति आसक्त हुन्छ ।

येसञ् च सुसमारद्धा, निच्चं कायगता सति ।
अकिच्चं ते न सेवन्ति, किच्चे सातच्चकारिनो ।
सतानं सम्पजानानं, अत्थं गच्छन्ति आसवा ॥२९३॥

जसको शारीरिक स्मृति निरन्तर सिथर रहन्छ, जो मानिस गर्न नहुने कामको कहिल्यै अनुसरण गर्दैनन् र गर्नुपर्ने काममा दृढ रहन्छन्, त्यस्ता सचेत एवं स्मृतिवान्हरूका आश्रव (संस्कार वा गुण उच्छेदको कारण) नष्ट भएर जान्छन् ।

तं वो वदामि भद्दं वो, यावन्त्'एत्थ समागता ।
तण्हाय मूलं खणथ, उसीरत्थो व बीरणं ।
मा वो नलं सोतो व, मारो भञ्जिं पुनपुन्नं ॥३३७॥

यहाँ जे-जति ज्टेका छौ तिमीहरू सबैलाई मेरो शुभेच्छाको अभिवादन छ ! । तिमीहरू तिर्सनाका जराहरूलाई (संस्कार वा गुण उच्छेदको नियमद्धारा) यसरी खन खोदल जसरी 'उशीर' धन्ने घाँसको जरो खोज्नेले पहिले बीरण (ढड्डी, बन्सो) लाई पन्छाउँदै खोदल्छ । तिमीलाई मारले त्यसरी नष्ट नपारोस् जसरी पानीको उर्लँदो भेलले कमलको नाल (डाँठं) लाई छिन्नभिन्न पार्छ ।

धम्मपद र अन्य त्रिपीटक ग्रन्थहरूमा पनि भगवान्ले संस्कार वा गुण उच्छेद नियमलाई प्रत्यक्ष, अप्रत्यक्ष र सांकेतिक रूपमा व्याख्या गर्नुभएको छ, विपश्यनाका साधकहरू यि ग्रन्थहरूको अध्ययन गरी प्रकृतिको यो शाश्वत नियम प्रति थप स्पष्ट हुन सक्नुहुनेछ ।

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

परिशिष्ट

चित्तका चार खण्डहरू

चित्तका चार खण्डहरू के के हुन ?

निर्वाण साधनामा मन वा चित्तको अत्यन्त महत्वपूर्ण भूमीका छ किनकी चित्तको कारण नै तपाईंमा संस्कार (बन्धन) वा निर्वाणको उत्पति हुन्छ । चित्तमा नै संस्कारहरूको उत्पत्ति र विनास हुन्छ । भगवान् बुद्धले तत्कालीन समयमा प्रचलीत भाषा अनुसार चित्तलाई विज्ञान, संज्ञा, वेदना र संस्कार गरी चार खण्डहरूमा विभाजन गर्नु भएको छ । महासतिपट्ठान वा विपश्यना साधनाका साधकले चित्तका यि चार खण्डहरू के के हुन् ? चित्तका यि चार खण्डहरूले कसरी कार्य गर्दछन् ? चित्तका यी चार खण्डहरूले कसरी बन्धन वा निर्वाण उत्पन्न गर्दछन् ? आदि तथ्यहरू प्रति स्पष्ट हुन अत्यन्त जरूरी छ ।

प्रथम भाग - विज्ञान

चित्तको प्रथम खण्ड हो विज्ञान । वर्तमान समयमा विज्ञानको अर्थ प्रामाणिक ज्ञान आदि भएपनि भगवान बुद्धको समयमा विज्ञानको अर्थ हुन्थ्यो-जान्नु वा जानकारी प्राप्त गर्नु । जब तपाईंको इन्द्रीयहरू (मनसहित छ इन्द्रीयहरू) र विषयहरूको मीलन हुन्छ, त्यो क्षणमा चित्तको यहि प्रथम खण्ड विज्ञानले तपाईंलाई विषय उपस्थिति

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

छ भन्ने प्रथम जानकारी प्रदान गर्दछ । चित्तको यो प्रथम खण्ड विज्ञानको कारण तपाईं विषय (दृश्य, शव्द, गन्ध, स्पर्श, रस, आदि) उपस्थित छ भन्ने प्रथम जानकारी प्राप्त गर्नुहुन्छ । तर मात्र विषय उपस्थित छ भन्ने शुद्ध जानकारीले संस्कार उत्पन्न नहुने हुनाले चित्तको यो प्रथम खण्डको कारण तपाईंमा संस्कारहरू उत्पन्न हुँदैनन् ।

दोस्रो भाग - संज्ञा

चित्तको दोश्रो भाग हो-संज्ञा । जब चित्तको प्रथम खण्ड विज्ञानले तपाइंलाई विषय उपस्थितिको जानकारी प्रदान गर्दछ, त्यहि क्षण तपाईंको चित्तको दोस्रो खण्ड संज्ञा स्वतः क्रियाशिल हुन थाल्दछ । चित्तको यो दोस्रो खण्ड संज्ञाले पूर्व अनुभूति वा संस्कारको आधारमा विषयलाई रागपूर्ण र द्वेषपूर्ण गरी दुई भागमा विभाजन गर्दछ । रूपको जानकारी प्राप्त भएको छ भने रूप सुन्दर छ कि कुरूप छ ? शव्दको जानकारी प्राप्त भएको छ भने शव्द प्रिय छ कि अप्रिय छ ? आदिमा विभाजन गर्दछ । संज्ञाले विषयलाई मात्र रागपूर्ण कि द्वेषपूर्ण भनेर विभाजन गरेको यो क्षेत्रमा पनि संस्कारहरू उत्पत्ति हुँदैनन् ।

तेस्रो भाग - वेदना (वा संवेदना)

चित्तको तेस्रो खण्ड हो वेदना । चित्तको दोस्रो खण्ड संज्ञाले जब विषयलाई रागपूर्ण वा द्वेषपूर्ण गरी दुई भागमा विभाजन गर्दछ, त्यो क्षणमा तपाईंको चित्तको तेस्रो खण्ड वेदना स्वत क्रियाशील हुनपुग्दछ, जसको कारण तपाईंको चित्तमा राग र द्वेषका अनुभूतिहरू वा सुखद् दुखद् संवेदनाहरू उत्पन्न हुन थाल्दछन् । (स्मरण रहोस्- वर्तमान समयमा वेदनाका अर्थ दुखद अनुभूति भनेर बुझिए पनि भगवान बुद्धको समयमा सुखद वा दुखद सम्पूर्ण अनुभूतिहरूलाई वेदना भनेर बुझिन्थ्यो । यहि वेदनालाई विपश्यना साधनामा संवेदना भनिन्छ ।)

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

यसरी चित्तमा सुखद् दुखद् संवेदनाहरू उत्पन्न भइरहेको क्षणमा यदि तपाईंले यि संवेदनाहरू माथि भोक्ता भाव प्रकट नगरी मात्र तटस्थ रूपमा बोध गर्नुभयो भने चित्तको तेस्रो क्षेत्र संवेदनामा पनि संस्कारहरू उत्पन्न हुँदैनन् । तर जन्मजन्मान्तर देखि मनमा उत्पन्न सुखद वा दुखद संवेदनाहरू लागि भोग गर्ने स्वभाव विकसीत भइसकेकाले वा विपश्यना साधना सिद्ध नभएको कारणले तपाईं "स्वत" संवेदनाहरूको भोग गर्न थाल्नुहुन्छ । यहि क्षण चित्तको चौथो खण्ड संस्कारको उदय हुन्छ ।

चौथो भाग - संस्कार

चित्तको चौथो भाग हो संस्कार। मनमा उठिरहेका दुखद र सुखद संवेदनाहरू प्रति तपाईं जुन रागपूर्ण वा द्वेषपूर्ण प्रतिक्रिया उत्पन्न गर्नुहुन्छ, त्यहि प्रतिक्रिया नै संस्कार हो । चित्तको यहि चौथो खण्ड 'संस्कार'को कारण नै तपाईं प्रतिक्षण सुखद दुखद् संवेदनाहरूलाई भोग गरी तपाईं संस्कारहरू निर्माण गरीरहनुहुन्छ ।

तपाईं जुन विषयबाट सुखद संवेदनाहरू प्राप्त हुन्छ ति विषयहरू प्रति आकर्षित हुनुहन्छ र तपाईं जुन विषयहरूबाट दुखद संवेदनाहरू उत्पन्न हुन्छन् तपाई ति विषयप्रति विकर्षित भई विषय बन्धन प्राप्त गर्नुहुन्छ ।

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

परिशिष्ट

महासतिपट्ठान भाषानूवाद

एवं मे सुतं- एकं समयं भगवा कुरूसु विहरति कममासधम्मं नाम कुरूनं निगमो । तत्र खो भगवा भिख्खु आमन्तेसि- "भिक्खवो" कति । "भद्दन्ते" ति ते भिक्खु भगवतो पच्चस्सोसुं । भगवा एकदवोच-

यस्तो मैले सुनेँ- एक समय भगवान् कुरू प्रदेशमा 'कम्मासधम्म' नामको कुरूहरूको निगममा बस्नुहुन्थ्यो । त्यहाँ भगवान्‌ले भिक्षुहरूलाई सम्बोधन गर्दै भन्नुभयो- 'भिक्षुहरू हो !' प्रत्युत्तरमा भिक्षुहरूले भने- ' भदन्त श्रीमान् !' यसपछि भगवान्‌ले भन्नुभयो-

उद्देश्य

"एकायनो अयं, भिख्खवे, मग्गोसत्तानं विसुद्धिया, सोकपरिदेवानं समतिक्कमाय, दुक्खदोमनस्सानं अत्थङ्गमाय, ञायस्स अधिगमाय, निब्बानस्स सच्छिकिरियाय, यदिदं चत्तारो सतिपट्ठाना ।"

हे भिक्षु हो ! यी जुन चार सतिपट्ठान वा स्मृति प्रस्थान छन् ती प्राणी वा मानिसका विशुद्धि, शोक र कष्टको विनाश, दुःख र दौर्मनष्य (मानसिक पीडा) को अवसान, सत्यको प्राप्ति र निर्वाण

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

साक्षात्कारका लागि एक मात्र मार्ग हुन् ।

' कतमे चत्तारो ?'

अर्थात् कुन चारवटा निर्वाण साधनविधि हुन् ?

> इध, भिक्खवे, भिक्खु, भिक्खु काये कायानुपस्सी विहरति आतापी सम्पजानो सतिमा, विनेथ्य लोके अभिज्झादोमनस्सं। वेदनासु वेदनानुपस्सी विहरति आतापी सम्पजानो सतिमा, विनेथ्य लोके अभिज्झादोमनस्सं चित्ते चित्तानुपस्सी विहरति आतापी समपजानो सतिमा, विनेथ्य लोके अभिज्झादोमनस्सं धम्मेसु धम्मानुपस्सी विहरति आतापी सम्पजानो सतिमा, विनेथ्य लोके अभिज्झादोमनस्सं ।

अर्थात् हे भिक्षुहरू हो ! यहाँ कोही भिक्षु (कायरूपी) लोकमा राग र द्वेषलाई त्याग गरी आतापी (श्रमशील), स्मृतिवान् र संप्रज्ञानी भएर कायमा कायानुपश्यी भएर विहार वा विचरण गर्छन्, (कायरूपी) लोकमा राग र द्वेषलाई त्याग गरी आतापी, स्मृतिवान् र संप्रज्ञानी भएर वेदनामा वेदनानुपश्यी भएर विहार गर्छ, (कायरूपी) लोकमा राग र द्वेषलाई त्याग गरी आतापी, स्मृतिवान् र संप्रज्ञानी भएर चित्तमा चित्तानुपश्यी भएर विहार गर्छ र (कायरूपी) लोकमा राग र द्वेषलाई त्याग गरी, आतापी, स्मृतिवान् र संप्रज्ञानी भएर धर्ममा धर्मानुपश्यी भएर विहार गर्छ ।

महासतिपट्ठान कायानुपश्यना
कायानुपश्यना–आनापानपर्व

> "कथञ्च पन, भिक्खवे, भिक्खु काये कायानुपस्सी विहरति ?" इध, भिक्खवे, भिक्खु अरञ्ञगतो वा रूक्खमूलगतो वा सुञ्ञागारगतो वा । निसीदति पल्लङ्कं आभुजित्वा उजुं कायं पणिधाय । परिमुखं सतिं उपट्ठपेत्वा । सो सतोव अस्ससति, सतोव पस्ससति । दीघं वा अस्ससन्तो 'दीघं अस्ससामी'

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

ति पजानाति, रस्सं वा पस्ससन्तो 'दीघं पस्ससामी'ति पजानाति । रस्सं वा अस्ससन्तो 'रस्सं अस्ससामी' ति पजानाति, रस्सं वा पस्ससन्तो 'रस्सं पस्ससामी' ति पजानाति । सब्बकायपटिसंवेदी अस्ससिस्समी'ति सिक्खति, 'पस्सम्भयं कायसत्तरं अस्ससिस्सामी' ति सिक्खति, 'पस्सम्भयं कायसत्तरं पस्ससिस्सामी'ति सिक्खति ।

अर्थात् हे भिक्षुहरू हो ! (कोही) भिक्षु कसरी कायमा कायानुपश्यी भएर विहार गर्छ ? भिक्षुहरू हो ! यहाँ (कोही) भिक्षु अरण्य (वन) मा गएर वा वृक्षमुनि बसेर वा सुन्यागार (ध्यानकक्ष) मा गएर शरीर सिधा पारी, मुखको माथिल्लो भागमा स्मृति (जागरूकता) प्रतिस्थापित गरी, पलेटी मारेर बस्छ । उसले स्मृतिवान् (जागरूक) भएर स्वास लिन्छ, स्मृतिवान् भएर स्वास छोड्छ । उसले लामो श्वास लिँदा राम्रोसँग जान्दछ कि लामो श्वास लिइरहेको छु, लामो श्वास छोड्दा राम्रोसँग जान्दछ कि लामो श्वास छोडिरहेको छु । छोटो श्वास लिँदा राम्रोसँग जान्दछ कि छोटो श्वास लिइरहेको छु, छोटो श्वास छोड्दा राम्रोसँग जान्दछ कि छोटो श्वास छोडिरहेको छु । यसरी उसले सम्पूर्ण शरीरप्रति संवेदनशील हुँदै (संवेदनाहरूका अनुभव गर्दै) श्वास लिन सिक्छ, सम्पूर्ण शरीरप्रति संवेदनशील हुँदै (संवेदनाहरूका अनुभव गर्दै) श्वास छोड्न सिक्छ, कायको संस्कार (स्वभाव) लाई प्रश्रब्ध (शान्त) गर्दै श्वास लिन सिक्छ, कायको संस्कारलाई प्रश्रब्ध गर्दै श्वास छोड्न सिक्छ ।

"सेय्यथापि भिक्खवे, दक्खो भमकारो वा भमकारन्तेवासी वा दीघं वा अञ्छन्तो दीघं, 'अञ्छामी' ति पजानाति, रस्सं वा अञ्छन्तो 'रस्सं अञ्छामी'ति पजानाति । एवमेव खो, भिक्खवे, भिक्खु दीघं वा अस्ससन्तो 'दीघं अस्ससामी'ति पाजानाति, दीघं वा पस्ससन्तो 'दीघं पस्ससामी'ति पजानाति, रस्सं वा अस्ससन्तो 'रस्सं अस्ससामी'ति पजानाति, रस्सं वा पस्ससन्तो 'रस्सं पस्ससामी'ति पजानाति । 'सब्बकायपटिसंवेदी अस्ससिस्सामी' ति

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

> सिक्खति, 'सब्बकायपटिसंवेदी पस्ससिस्सामी'ति सिक्खति, 'पस्सम्भयं कायसङ्खारं पस्ससिस्सामी'ति सिक्खति ।"

अर्थात् हे भिक्षुहरू हो ! कोही कुशल सिकर्मी र उसको सहयोगी वा शिष्य काठमा औजार (रन्दा) लाई लामोसँग घुमाउँदा (ताछ्दा, खुर्किंदा) राम्रोसँग जान्दछ कि यसलाई लामोसँग घुमाइरहेको छु, औजारलाई छोटो घुमाउँदा राम्रोसँग जान्दछ कि यसलाई छोटो घुमाइरहेको छु त्यसरी नै हे भिक्षुहरू हो ! केही भिक्षुहरू लामो श्वास लिंदा राम्रोसँग जान्दछन् कि लामो श्वास लिइरहेको छु । लामो श्वास छोड्दा जान्दछन् कि लामो श्वास छोडिरहेको छु, छोटो श्वास लिंदा राम्रोसँग जान्दछ कि छोटो श्वास लिइरहेको छु, छोटो श्वास छोड्दा राम्रोसँग जान्दछ कि छोटो श्वास छोडिरहेको छु । यसरी उसले सम्पूर्ण शरीरप्रति संवेदनशील हुँदै श्वास लिन सिक्छ, सम्पूर्ण शरीरप्रति संवेदनशील हुँदै श्वास छोड्न सिक्छ, उसले कायाको संस्कारलाई प्रश्रब्ध गर्दै श्वास लिन सिक्छ, उसले कायको संस्कारलाई प्रश्रब्ध गर्दै श्वास छोड्न सिक्छ ।

> इति अज्झत्तं वा काये कायानुपस्सी विहरति, बहिद्धा वा काये कायानुपस्सी विहरति । अज्झत्तबहिद्धा वा काये कायानुपस्सी विहरति । समुदयधम्मानुपस्सी वा कायस्मि विहरति, वयधम्मानुपस्सी वा कायस्मिं विहरति, समुदयवयधम्मानुपस्सी वा कायस्मि विहरति । 'अत्थि कायो'ति वा पनस्स सति पच्चुपट्ठिता होति । यावदेव ञाणमत्ताय, पटिस्सतिमत्ताय, अनिस्सितो च विहरति, न च किञ्चि लोके उपादियति । एवम्पि खो, भिक्खवे, भिक्खु काये कायानुपस्सी विहरति ।

अर्थात् उसले कायको भित्री भागमा कायानुपश्यी भएर विहार गर्छ, कायको बाहिरी भागमा कायानुपश्यी भएर विहार गर्छ, अथवा कायाको भित्री-बाहिरी भागहरू (सर्वत्र) कायानुपश्यी भएर विहार गर्छ, अथवा, कायमा समुदय धर्मानुपश्यी भएर विहार गर्छ, अथवा

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

कायमा व्यय धर्मानुपस्श्यी भएर विहार गर्छ, अथवा कायमा समुदय व्यय धर्मानुपश्यी भएर विहार गर्छ । यसरी उसको स्मृति (यो यथार्थ) मा स्थापित हुन्छ कि यो काय हो । जबसम्म ज्ञान मात्र दर्शन बनिरहन्छ तबसम्म अनाश्रित भएर विहार गर्छ । उसले लोक (इन्द्रियको क्षेत्र) मा केही पनि ग्रहण गर्दैन । यस प्रकार केही भिक्षु कायमा कायानुपश्यी भएर विहार गर्छ ।

कायानुपश्यना- ईर्यापथ (इरियापथ) पर्व

> **"पुन चपरं भिक्खवे, भिक्खु । गच्छन्तो वा 'गच्छामी'ति पजानाति, ठितो वा 'ठितोम्ही'ति पजानाति, निसिन्नो वा 'निसिन्नोम्ही'ति पजानाति, सयानो वा 'सयानोम्ही'ति पजानाति । यथा यथा वा पनस्स कायो पणिहितो होति, तथा तथा नं पजानाति ।"**

अर्थात् भिक्षुहरू हो ! कोही हिंडिरहेको भिक्षु राम्रोसँग जान्दछ कि म हिंडिरेहको छु । रोकिँदा राम्रोसँग जान्दछ कि म रोकिइरहेको छु । बस्दा राम्रोसँग जान्दछ कि म बसिरहेको छु । लेट्दा (सुत्दा) राम्रोसँग जान्दछ कि म लेटिरहेको छु जस्तोजस्तो कायको अवस्थिति छ त्यस्तैत्यस्तै उसले ती स्थितिलाई राम्रोसँग जान्दछ ।

> **"इति अज्झत्तं वा काये कायानुपस्सी विहरति, बहिद्धा वा काये कायानुपस्सी विहरति, अज्झत्तबहिद्धा वा काये कायानुपस्सी विहरति । समुदयधम्मानुपस्सी वा कायस्मि विहरति, वयधम्मानुपस्सी वा कायस्मि विहरति, समुदयवयधम्मानुपस्सी वा कायस्मि विहरति, 'अत्थि कायो'ति वा पनस्स सति पच्चुपट्ठिता होति । यावदेव ञाणमत्ताय पटिस्सतिमत्ताय, अनिस्सितो च विहरति, न च किञ्चि लोके उपादियति । एवम्पि खो, भिक्खवे, भिक्खु वेदनानुपस्सी विहरति ।**

अर्थात् यस प्रकार ऊ कायको भित्री भागमा कायानुपश्यी भएर विहार गर्छ । अथवा कायको बाहिरी भागमा कायानुपश्यी भएर विहार गर्छ । अथवा कायको बाहिरी, भित्री भागहरू (सर्वत्र) कायानुपश्यी

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

भएर विहार गर्छ । अथवा कायमा समुदय धर्मानुपश्यी भएर विहार गर्छ । अथवा कायमा व्यय धर्मानुपश्यी भएर विहार गर्छ । अथवा समुदय व्यय धर्मानुपश्यी भएर विहार गर्छ । अथवा उसको स्मृति (यो यथार्थमा) स्थापित हुन्छ कि यो काय हो । जबसम्म मात्र ज्ञान, मात्र दर्शन बनिरहन्छ तबसम्म अनाश्रित भएर विहार गर्छ र उसले लोक (इन्द्रियको क्षेत्र) मा केही पनि ग्रहण गर्दैन । यस प्रकार भिक्षुहरू हो ! कोही भिक्षु कायमा कायानुपश्यी भएर विहार गर्छ ।

कायानुपश्यना-संप्रज्ञानपर्व

> **"पुन चपरं, भिक्खवे, भिक्खु । अभिक्कन्ते पटिक्कन्ते सम्पजानकारी होति, आलोकिते विलोकिते सम्पजानकारी होति, समिञ्जिते पासारिते सम्पजानकारी होति, सङ्घाटिपत्तचीवरधारणे सम्पजानकारी होति, असिते पीते खायिते सायिते सम्पजानकारी होति, उच्चारपस्सावकम्मे सम्पजानकारी होति, गते ठिते निसिन्ने सुत्ते जागरिते भासिते तुण्हीभावे सम्पजानकारी होति ।"**

अर्थात् भिक्षुहरू हो ! (केही) भिक्षुहरू जब अगाडि बढ्छ कि पछाडि हट्छ ऊ संप्रज्ञानी बन्छ; अगाडि हेर्छ कि दायाँबायाँ हेर्छ संप्रज्ञानी बन्छ, झुक्छ कि सिधा हुन्छ संप्रज्ञानी बन्छ । आफ्नो वस्त्र, चीवर, पात्र आदि धारण गर्छ संप्रज्ञानी बन्छ; खाँदा, पिउँदा, चाख्दा संप्रज्ञानी बन्छ; मलमूत्र त्याग गर्दा संप्रज्ञानी बन्छ; हिँड्दा, उभिँदा, बस्दा, सुत्दा, जाग्दा, बोल्दा, मौन बस्दा संप्रज्ञानी बन्छ ।

> **"इति अज्झत्तं वा काये कायानुपस्सी विहरति, बहिद्धा वा काये कायानुपस्सी विहरति, अज्झत्तबहिद्धा वा काये कायानुपस्सी विहरति । समुदयधम्मानुपस्सी वा कायस्मि विहरति, वयधम्मानुपस्सी वा कायस्मि विहरति, समुदयवयधम्मानुपस्सी वा कायस्मि विहरति, अत्थि कायोति वा पनस्स सति पच्चुपट्ठिता होति । यावदेव ञाणमत्ताय पटिस्सतिमत्ताय, अनिस्सितो च विहरति, न च किञ्चि**

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

> **लोके उपादियति । एवम्पि खो, भिक्खवे, भिक्खु काये कायानुपस्सी विहरति ।"**

अर्थात् यस प्रकार कायको बाहिरी भागमा कायानुपश्यी भएर विहार गर्छ । कायको भित्री भागमा कायानुपश्यी भएर विहार गर्छ । अथवा कायको बाहिरी, भित्री भागमा कायानुपश्यी भएर विहार गर्छ । अथवा कायमा समुदय धर्मानुपश्यी भएर विहार गर्छ । कायमा व्यय धर्मानुपश्यी भएर विहार गर्छ । अथवा समुदय व्यय धर्मानुपश्यी भएर विहार गर्छ । अथवा उसको स्मृतिमा स्थपित हुन्छ कि यो काय हो । जबसम्म मात्र ज्ञान, मात्र दर्शन बनिरहन्छ तबसम्म अनाश्रित भएर विहार गर्छ । उसले लोक (इन्द्रियको क्षेत्र) मा केही पनि ग्रहण गर्दैन । यस प्रकार कोही भिक्षुहरू कायमा कायानुपश्यी भएर विहार गर्छ ।

कायानुपश्यना–प्रतिकुलमनसिकार

> **"पुन चपरं, भिक्खवे, भिक्खु इममेव कायं, उद्धं पादतला अधो केसमत्थका, तचपरियन्तं पूरं नानप्पकारस्स असुचिनो पच्चवेक्खति- 'अत्थि इमस्मि काये केसा लोमा नखा दन्ता तचो, मंसं न्हारू अट्ठि अट्ठिमिञ्जं वक्कं, हदयं यकनं किलोमकं पिहकं पप्फासं, अन्तं अन्तगुणं उदरियं करीसं, पित्तं सेम्हं पुब्बो लोहितं सेदो मेदो, अस्सु वसा खेलो सिङ्घाणिका लसिका मुत्त'न्ति ।"**

अर्थात् भिक्षुहरू हो ! कोही भिक्षु यस कायलाई खुट्टाको पैतलाबाट माथिको शिरको रौंको तल्लो भागसम्म, त्वचा पर्यन्त, विभिन्न प्रकारका मल वा फोहर वस्तुहरूले भरिएको देख्छ वा अनुभव गर्छ कि यस कायमा कपाल, रौं, नङ, दाँत, त्वचा, मासु, नसा, हाड, मासी, मृगौला, मुटु, कलेजो, पेट, मल, फियो, फोक्सो, पित्त, कफ, पीप, रगत, पसिना, चिल्लोपन, तेल, आँसु, मोटो आन्द्रा, सानो आन्द्रा, बोसो, थुक, न्याल, सिंगान, र पिसाव आदि बाहेक केही छैनन् ।

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

"सेय्यथापि, भिक्खवे, उभतोमुखा पुतोलि पूरा नानाविहितस्स धञ्ञस्स, सेय्यथिदं सालीनं वीहीनं मुग्गानं मासानं तिलानं तण्डुलानं। तमेनं चक्खुमा पुरिसो मुञ्चित्वा पच्चवेक्खेय्य - 'इमे साली, इमे वीही, इमे मुग्गा, इमे मासा, इमे तिला, इमे तण्डुला'ति। एवमेव खो, भिक्खवे, भिक्खु इममेव कायं उद्धं पादतला अधो केसमत्थका तचपरियन्तं पूरं नानप्पकारस्स असुचिनो पच्चवेक्खति - 'अत्थि इमस्मिं काये केसा लोमा.....पे०... मुत्त'न्ति।"

अर्थात् हे भिक्षुहरू हो ! जस्तो दुई मुख भएको पोटली (अन्न राख्ने भाँडो) विभिन्न प्रकारका धान्य वा वस्तुहरू जस्तैः शाली (धान), धान्य, मुग , दाल, तील, चामल आदिले भरिएको छ र जब कोही आँखा भएको मानिस (पोटलीलाई) खोलेर हेर्छ तब उसले यो शाली धान हो, यो धान्य हो, यो मुग हो, यो मास हो, यो तील हो, यो चामल हो भन्छ वा पर्यवेक्षण गर्छ। त्यस्तै प्रकार भिक्षुहरू हो ! कोही भिक्षु यो कायलाई खुट्टाको पैतलाबाट शिरको रौंको तल्लो भागसम्म र शरीरको रौंको तल्लो भागदेखि खुट्टाको पैतलासम्म नाना प्रकारका मल वा वस्तुले भरिभराउ देखेर भन्छ कि यो कायमा केश छ , रौं छ ....पिसाव छ।

"इति अज्झत्तं वा काये कायानुपस्सी विहरति, बहिद्धा वा काये कायानुपस्सी विहरति, अज्झत्तबहिद्धा वा काये कायानुपस्सी विहरति। समुदयधम्मानुपस्सी वा कायस्मिं विहरति, वयधम्मानुपस्सी वा कायस्मिं विहरति, समुदयवयधम्मानुपस्सी वा कायस्मिं विहरति, 'अत्थि कायो'ति वा पनस्स सति पच्चुपट्ठिता होति। यावदेव ञाणमत्ताय पटिस्सतिमत्ताय अनिस्सितो च विहरति, न च किञ्चि लोके उपादियति। एवम्पि खो, भिक्खवे भिक्खु काये कायानुपस्सी विहरति।"

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

अर्थात् यस प्रकार उसले कायको भित्री भागमा कायानुपश्यी भएर विहार गर्छ, अथवा बाहिरी भागमा कायानुपश्यी भएर विहार गर्छ, अथवा कायको बाहिरी, भित्री भागमा (सर्वत्र) कायानुपश्यी भएर विहार गर्छ, अथवा कायमा समुदय धर्मानुपश्यी भएर विहार गर्छ, अथवा कायमा व्यय धर्मानुपश्यी भएर विहार गर्छ, अथवा, समुदयव्यय धर्मानुपश्यी भएर विहार गर्छ अथवा उसको स्मृति (यो यथार्थमा) स्थपित हुन्छ कि 'यो काय हो' । जबसम्म मात्र ज्ञान दर्शन बनिरहन्छ तबसम्म अनाश्रित भएर विहार गर्छ । लोक (इन्द्रियका क्षेत्र) मा केही पनि ग्रहण गर्दैन । यस प्रकार भिक्षुहरू हो ! कोही भिक्षु कायमा कायानुपश्यी भएर विहार गर्छ ।

कायानुपश्यना–धातुमनसिकारपर्व

> **"पुन चपरं, भिक्खवे, भिक्खु इममेव कायं यथाठितं यथापणिहितं धातुसो पच्चवेक्खति- 'अत्थि इमस्मि काये पथवीधातु आपोधातु तेजोधातु वायो धातू'ति ।"**

अर्थात् भिक्षुहरू हो ! (केही) भिक्षुहरू यो काय जस्तोसुकै किसिमबाट स्थित भए पनि प्रणिहित (राखिएको) धातुअनुसार देख्छ कि यो कायमा पृथिवीधातु, जलधातु, अग्निधातु र वायुधातु छन् ।

> **"सेय्यथापि, भिक्खवे, दक्खो गोघातको वा गोघातकन्तेवासी वा गाविं वधित्वा चतुमहापथे बिलसो विभजित्वा निसिन्नो अस्स । एवमेव खो, भिक्खवे, भिक्खु इममेव कायं यथाठितं यथापणिहितं धातुसो पच्चवेक्खति- 'अत्थि इमस्मिं काये पथृवीधातु आपोधातु तेजोधातु वायोधातू'ति ।"**

अर्थात् जसरी भिक्षुहरू कोही निपुण कसाइ वा उसको सेवक गाईलाई मारेर चौबाटोमा मासुका टुक्राहरूको अलगअलग राशिहरू वा थुप्राहरू बनाएर बस्छ त्यसैगरी भिक्षुहरू काय जस्तोसुकै किसिमबाट स्थित भएको भए पनि धातुअनुसार देख्छ कि यो कायमा पृथिवीधातु, जलधातु, अग्निधातु र वायुधातु छन् ।

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

"इति अज्झत्तं वा काये कायानुपस्सी विहरति, बहिद्धा वा काये कायानुपस्सी विहरति, अज्झत्तबहिद्धा वा काये कायानुपस्सी विहरति । समुदयधम्मानुपस्सी वा कायस्मि विहरति, वयधम्मानुपस्सी वा कायस्मि विहरति, समुदयवयधम्मानुपस्सी वा कायस्मि विहरति, 'अत्थि कायो'ति वा पनस्स सति पच्चुपट्ठिता होति । यावदेव ञाणमत्ताय पटिस्सतिमत्ताय, अनिस्सितो च विहरति, न च किञ्चि लोके उपादियति । एवम्पि खो, भिक्खवे, भिक्खु काये कायानुपस्सी विहरति ।"

अर्थात् यस प्रकार उसले कायको बाहिरी भागमा कायानुपश्यी भएर विहार गर्छ, अथवा भित्री भागमा कायानुपश्यी भएर विहार गर्छ, अथवा कायको बाहिरी, भित्री भाग (सर्वत्र) कायानुपश्यी भएर विहार गर्छ, अथवा कायमा समुदय धर्मानुपश्यी भएर विहार गर्छ, अथवा कायमा व्यय धर्मानुपश्यी भएर विहार गर्छ, अथवा समुदयव्ययधर्मानुपश्यी भएर विहार गर्छ । उसको स्मृति (यो यथार्थमा) स्थपित हुन्छ कि यो काय हो । जबसम्म मात्र ज्ञान, मात्र दर्शन बनिरहन्छ, तबसम्म अनाश्रित भएर विहार गर्छ । उसले लोक (इन्द्रियको क्षेत्र) मा केही पनि ग्रहण गर्दैन । यस प्रकार भिक्षुहरू हो ! कोही भिक्षु कायमा कायानुपश्यी भएर विहार गर्छ ।

कायानुपश्यना–नौ प्रकारका श्मशानहरूको पर्व

प्रथम सिवथिक (श्मशान) पर्व

"पुन चपरं, भिक्खवे, भिक्खु सेय्यथापि पस्सेय्य सरीरं सिवथिकाय छड्डितं-एकाहमतं वा द्वीहमतं वा तीहमतं वा उद्धुमातकंविनीलकंविपुब्बकजातं।सोइममेवकायंउपसंहरति-' अयम्पि खो कायो एवंधम्मो एवंभावी एवंअनतीतो'ति ।"

अर्थात् भिक्षुहरू हो ! जसरी कोही भिक्षु श्मशानमा छोडिएको एक दिन वा दुई दिन वा तीन दिन पुरानो सुन्निएको, नीलो भएको, पीप चुहिएको,

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

मृत शरीर वा लाशलाई हेर्छन्, उनीहरू यो कायलाई त्यो (लाश) सँग तुलना गर्छन् कि वास्तवमा यो मेरो काय पनि यही स्वभावको छ, यसको पनि यस्तै हालत हुनेवाला छ, यसबाट बच्न सकिन्न ।

"इति अज्झत्तं वा काये कायानुपस्सी विहरति, बहिद्धा वा काये कायानुपस्सी विहरति, अज्झत्तबहिद्धा वा काये कायानुपस्सी विहरति । समुदयधम्मानुपस्सी वा कायस्मि विरहति, वयधम्मानुपस्सी वा कायस्मि विहरति, समुदयवयधम्मानुपस्सी वा कायस्मि विहरति, 'अत्थि कायो'ति वा पनस्स सति पच्चुपट्ठिता होति । यावदेव ञाणमत्ताय पटिस्सतिमत्ताय, अनिस्सितो च विहरति, न च किञ्चि लोके उपादियति । एवम्पि खो भिक्खवे, भिक्खु काये कायानुपस्सी विहरति ।"

अर्थात् यस प्रकार उसले कायको भित्री भागमा कायानुपशायी भएर विहार गर्छ, कायको बाहिरी भागमा कायानुपश्यी भएर विहार गर्छ, अथवा कायको भित्री, बाहिरी भाग (सर्वत्र) कायानुपश्यी भएर विहार गर्छ । यस प्रकार उसले कायको भित्री भागमा कायानुपश्यी भएर विहार गर्छ, कायको बाहिरी भागमा कायानुपश्यी भएर विहार गर्छ अथवा कायको भित्री, बाहिरी भाग (सर्वत्र) कायानुपश्यी भएर विहार गर्छ, अथवा कायमा समुदयधर्मानुपश्यी भएर विहार गर्छ, अथवा कायमा व्ययधर्मानुपश्यी भएर विहार गर्छ, अथवा कायमा समुदयव्ययधर्मानुपश्यी भएर विहार गर्छ । उसको स्मृति (यो यथार्थ) मा स्थापित हुन्छ कि यो काय हो । जबसम्म मात्र ज्ञान, मात्र दर्शन बनिरहन्छ, तबसम्म अनाश्रित भएर विहार गर्छ । उसले लोक (इन्द्रियको क्षेत्र) मा केही पनि ग्रहण गर्दैन । यस प्रकार भिक्षुहरू हो ! कोही भिक्षु कायमा कायानुपश्यी भएर विहार गर्छ ।

दोस्रो सिवथिक (श्मशान) पर्व

"पुन चपरं, भिक्खवे, भिक्खु सेय्यथापि पस्सेय्य सरीरं सिवथिकाय छड्डितं-काकेहि वा खज्जमानं कुललेहि वा

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

खज्जमानं गिज्झेहि वा खज्जमानं कङ्केहि वा खज्जमानं सुनखेहि वा खज्जमानं ब्यग्घेहि वा खज्जमानं दीपीहि वा खज्जमानं सिङ्गालेहि वा खज्जमानं विविधेहि वा पाणकजातेहि खज्जमानं । सो इममेव कायं उपसंहरति- ' अयम्पि खो कायो एवंधम्मो एवंभावी एवंअनतीतो'ति ।"

अर्थात् भिक्षुहरू हो ! जसरी कोही भिक्षु श्मशानमा छोडिएको काग वा चील वा गिद्ध वा बकुल्ला वा कुकुर वा ब्याघ्र वा चितुवा वा विविध प्रकारका जीवले खाइरहेको मृत शरीरलाई देख्छ तब उसले यो कायलाई त्यो मृत कायासँग तुलना गर्दछ कि वास्तवमा यो मेरो काय पनि यही स्वभावको छ, यही हुनेवाला छ, यसबाट बच्न सकिन्न ।

"इति अज्झत्तं वा काये कायानुपस्सी विहरति, बहिद्धा वा काये कायानुपस्सी विहरति, अज्झत्तबहिद्धा वा काये कायानुपस्सी विहरति । समुदयधम्मानुपस्सी वा कायस्मि विरहति, वयधम्मानुपस्सी वा कायस्मि विहरति, समुदयवयधम्मानुपस्सी वा कायस्मि विहरति, ' अत्थि कायो'ति वा पनस्स सति पच्चुपट्ठिता होति । यावदेव ञाणमत्ताय पटिस्सतिमत्ताय, अनिस्सितो च विहरति, न च किञ्चि लोके उपादियति । एवम्पि खो भिक्खवे, भिक्खु काये कायानुपस्सी विहरति ।"

अर्थात् यस प्रकार उसले कायको भित्री भागमा कायानुपश्यी भएर विहार गर्छ, अथवा कायको बाहिरी भागमा कायानुपश्यी भएर विहार गर्छ, अथवा कायको भित्री, बाहिरी भाग (सर्वत्र) कायानुपश्यी भएर विहार गर्छ । यस प्रकार उसले कायको भित्री भागमा कायानुपश्यी भएर विहार गर्छ । कायको बाहिरी भागमा कायानुपश्यी भएर विहार गर्छ । कायको भित्री, वाहिरी भाग (सर्वत्र) कायानुपश्यी भएर विहार गर्छ । कायमा समुदयधर्मानुपश्यी भएर विहार गर्छ । कायमा व्ययधर्मानुपश्यी भएर विहार गर्छ । कायमा समुदयव्ययधर्मानुपश्यी

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

भएर विहार गर्छ । उसको स्मृति (यो यथार्थ) मा स्थापित हुन्छ कि यो काय हो । जबसम्म उसले मात्र ज्ञान, मात्र दर्शन बनिरहन्छ, तबसम्म अनाश्रित भएर विहार गर्छ र लोक (इन्द्रियको क्षेत्र) मा केही पनि ग्रहण गर्दैन । यस प्रकार भिक्षुहरू हो ! कोही भिक्षु कायमा कायानुपश्यी भएर विहार गर्छ ।

तेस्रो, चौथो, पाँचौं, छैठौं सिवधिक (श्मशान) पर्व

"पुन चपरं, भिक्खवे, भिक्खु सेय्यथापि पस्सेय्य सरीरं सिवथिकाय छड्डितं - अट्ठिकसत्तलिकं समंसलोहितं न्हारूसम्बन्धं .....पे०.... अट्ठिकसत्तलिकं निमंसलोहितमक्खितं न्हारूसम्बन्धं...पे०... अट्ठिकसत्तलिकं अपगतमंसलोहितं न्हारूसम्बन्धं ...पे०... अट्ठिकानि अपगतसम्बन्धिानि दिसा विदिसा विक्खित्तानि, अञ्ञेन हत्थट्ठिकं अञ्ञेन पादट्ठिकं अञ्ञेन गोप्फकट्ठिकं अञ्ञेन जङ्घट्ठिकं अञ्ञेन उरूट्ठिकं अञ्ञेन कटिट्ठिकं अञ्ञेन फासुकट्ठिकं अञ्ञेन पिट्ठिट्ठिकं अञ्ञेन खन्धट्ठिकं अञ्ञेन गीवट्ठिकं अञ्ञेन हनुकट्ठिकं अञ्ञेन दन्तकट्ठिकं अञ्ञेन सीसकटाहं । सो इममेव कायं उपसंहरति- 'अयम्पि खो कायो एवंधम्मो एवंभावी एवंअनतीतो'ति ।"

तेस्रो सिवथिक (श्मशान) पर्व

अर्थात् भिक्षुहरू हो ! जसरी कोही भिक्षु श्मशानमा छोडिएको मांश (मासु) युक्त रगतले लतपत भएको, नसाले जेलिएको, हाड-कङ्कालरूप लाशलाई देख्छ उसले यो कायलाई त्यो मृत कायसँग तुलना गर्छ कि वास्तवमा यो मेरो काय पनि यही स्वभावको छ, यही हुनेवाला छ, यसबाट बच्न सकिन्न ।

चौथो सिवथिक (श्मशान) पर्व

जब उसले मासुरहित, रगतले लतपत भएको, नसाले जेलिएको, हाड-कङ्कालरूप लाशलाई देख्छ तब उसले यो कायलाई त्यो

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

मृत कायसँग तुलना गर्दछ कि वास्तवमा यो मेरो काय पनि यही स्वभावको छ, यही हुनेवाला छ, यसबाट बच्न सकिन्न ।

पाँचौं सिवथिक (श्मशान) पर्व

जब मासु र रगतरहित नसाले जेलिएको, हाड-कङ्कालरूप लाशलाई देख्छ तब उसले यो कायलाई त्यो मृत कायसँग तुलना गर्छ कि वास्तवमा यो मेरो काय पनि यही स्वभावको छ, यसको पनि यही हुने वाला छ, यस्तो हुनबाट बच्न सकिन्न ।

छैठौं सिवथिक (श्मशान) पर्व

जब उसले बन्धनरहित (टुक्राटुक्रा भएका) हाडहरू दिशा विदिशामा फ्याँकिएको अर्थात् कहीँ हातको हाड छ, कहीँ खुट्टाको, कहीँ टाँङ्को, कहीँ जङ्घाको, कहीँ रीडको, कहीँ कमरको, कहीँ पञ्जाको, कहीँ पीठको, कहीँ काँधको, कहीँ गर्धनको, कहीँ दाँत, कहीँ खोपडीको देख्छ तब उसले यो कायलाई त्यो मृत कायसँग तुलना गर्छ कि वास्तवमा यो मेरो काय पनि यही स्वभावको छ, यसको पनि यस्तै हुने वाला छ, यो हुनबाट बच्न सकिन्न ।

> **"इति अज्झत्तं वा काये कायानुपस्सी विहरति, बहिद्धा वा काये कायानुपस्सी विहरति, अज्झत्तबहिद्धा वा काये कायानुपस्सी विहरति । समुदयधम्मानुपस्सी वा कायस्मि विरहति, वयधम्मानुपस्सी वा कायस्मि विहरति, समुदयवयधम्मानुपस्सी वा कायस्मि विहरति, ' अत्थि कायो'ति वा पनस्स सति पच्चुपट्ठिता होति । यावदेव ञाणमत्ताय पटिस्सतिमत्ताय, अनिस्सितो च विहरति, न च किञ्चि लोके उपादियति । एवम्पि खो भिक्खवे, भिक्खु काये कायानुपस्सी विहरति ।"**

अर्थात् उसले कायको भित्री भागमा कायानुपश्यी भएर विहार गर्छ, कायको बाहिरी भागमा काायानुपश्यी भएर विहार गर्छ, कायको भित्री-बाहिरी भाग (सर्वत्र) कायानुपश्यी भएर विहार गर्छ । यस

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

भएर विहार गर्छ । उसको स्मृति (यो यथार्थ) मा स्थापित हुन्छ कि यो काय हो । जबसम्म उसले मात्र ज्ञान, मात्र दर्शन बनिरहन्छ, तबसम्म अनाश्रित भएर विहार गर्छ र लोक (इन्द्रियको क्षेत्र) मा केही पनि ग्रहण गर्दैन । यस प्रकार भिक्षुहरू हो ! कोही भिक्षु कायमा कायानुपश्यी भएर विहार गर्छ ।

तेस्रो, चौथो, पाँचौं, छैठौं सिवथिक (श्मशान) पर्व

"पुन चपरं, भिक्खवे, भिक्खु सेय्यथापि पस्सेय्य सरीरं सिवथिकाय छड्डितं - अट्ठिकसत्तलिकं समंसलोहितं न्हारूसम्बन्धं .....पे०.... अट्ठिकसत्तलिकं निमंसलोहितमक्खितं न्हारूसम्बन्धं...पे०... अट्ठिकसत्तलिकं अपगतमंसलोहितं न्हारूसम्बन्धं ...पे०... अट्ठिकानि अपगतसम्बन्धिानि दिसा विदिसा विक्खित्तानि, अञ्ञेन हत्थट्ठिकं अञ्ञेन पादट्ठिकं अञ्ञेन गोप्फकट्ठिकं अञ्ञेन जङ्घट्ठिकं अञ्ञेन उरूट्ठिकं अञ्ञेन कटिट्ठिकं अञ्ञेन फासुकट्ठिकं अञ्ञेन पिट्ठिट्ठिकं अञ्ञेन खन्धट्ठिकं अञ्ञेन गीवट्ठिकं अञ्ञेन हनुकट्ठिकं अञ्ञेन दन्तकट्ठिकं अञ्ञेन सीसकटाहं । सो इममेव कायं उपसंहरति- 'अयम्पि खो कायो एवंधम्मो एवंभावी एवंअनतीतो'ति ।"

तेस्रो सिवथिक (श्मशान) पर्व

अर्थात् भिक्षुहरू हो ! जसरी कोही भिक्षु श्मशानमा छोडिएको मांश (मासु) युक्त रगतले लतपत भएको, नसाले जेलिएको, हाड-कङ्कालरूप लाशलाई देख्छ उसले यो कायलाई त्यो मृत कायसँग तुलना गर्छ कि वास्तवमा यो मेरो काय पनि यही स्वभावको छ, यही हुनेवाला छ, यसबाट बच्न सकिन्न ।

चौथो सिवथिक (श्मशान) पर्व

जब उसले मासुरहित, रगतले लतपत भएको, नसाले जेलिएको, हाड-कङ्कालरूप लाशलाई देख्छ तब उसले यो कायलाई त्यो

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

मृत कायसँग तुलना गर्दछ कि वास्तवमा यो मेरो काय पनि यही स्वभावको छ, यही हुनेवाला छ, यसबाट बच्न सकिन्न ।

पाँचौं सिवथिक (श्मशान) पर्व

जब मासु र रगतरहित नसाले जेलिएको, हाड-कङ्कालरूप लाशलाई देख्छ तब उसले यो कायलाई त्यो मृत कायसँग तुलना गर्छ कि वास्तवमा यो मेरो काय पनि यही स्वभावको छ, यसको पनि यही हुने वाला छ, यस्तो हुनबाट बच्न सकिन्न ।

छैठौं सिवथिक (श्मशान) पर्व

जब उसले बन्धनरहित (टुक्राटुक्रा भएका) हाडहरू दिशा विदिशामा फ्याँकिएको अर्थात् कहीँ हातको हाड छ, कहीँ खुट्टाको, कहीँ टाँङ्को, कहीँ जङ्घाको, कहीँ रीडको, कहीँ कमरको, कहीँ पञ्जाको, कहीँ पीठको, कहीँ काँधको, कहीँ गर्धनको, कहीँ दाँत, कहीँ खोपडीको देख्छ तब उसले यो कायलाई त्यो मृत कायसँग तुलना गर्छ कि वास्तवमा यो मेरो काय पनि यही स्वभावको छ, यसको पनि यस्तै हुने वाला छ, यो हुनबाट बच्न सकिन्न ।

> **"इति अज्झत्तं वा काये कायानुपस्सी विहरति, बहिद्धा वा काये कायानुपस्सी विहरति, अज्झत्तबहिद्धा वा काये कायानुपस्सी विहरति । समुदयधम्मानुपस्सी वा कायस्मि विरहति, वयधम्मानुपस्सी वा कायस्मि विहरति, समुदयवयधम्मानुपस्सी वा कायस्मि विहरति, अत्थि कायो'ति वा पनस्स सति पच्चुपट्ठिता होति । यावदेव ञाणमत्ताय पटिस्सतिमत्ताय, अनिस्सितो च विहरति, न च किञ्चि लोके उपादियति । एवम्पि खो भिक्खवे, भिक्खु काये कायानुपस्सी विहरति ।"**

अर्थात् उसले कायको भित्री भागमा कायानुपश्यी भएर विहार गर्छ, कायको बाहिरी भागमा कायानुपश्यी भएर विहार गर्छ, कायको भित्री-बाहिरी भाग (सर्वत्र) कायानुपश्यी भएर विहार गर्छ । यस

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

प्रकार उसले कायको भित्री भागमा कायानुपश्यी भएर विहार गर्छ, कायको बाहिरी भागमा कायानुपश्यी भएर विहार गर्छ, कायको भित्री-वाहिरी भाग (सर्वत्र) कायानुपश्यी भएर विहार गर्छ । कायमा समुदयधर्मानुपश्यी भएर विहार गर्छ, कायमा व्ययधर्मानुपश्यी भएर विहार गर्छ, कायमा समुदयव्ययधर्मानुपश्यी भएर विहार गर्छ । उसको स्मृति (यो यथार्थ) मा स्थापित हुन्छ कि यो काय हो । जबसम्म मात्र ज्ञान, मात्र दर्शन बनिरहन्छ, तबसम्म उसले अनाश्रित भएर विहार गर्छ र लोक (इन्द्रियको क्षेत्र) मा केही पनि ग्रहण गर्दैन । यस प्रकार भिक्षुहरू हो ! कोही भिक्षु कायमा कायानुपश्यी भएर विहार गर्छ ।

सातौं आठौं, नवौं सिवथिक

> "पुन चपरं, भिक्खवे, भिक्खु सेय्यथापि पस्सेय्य सरीरं सिवथिकाय छड्डितं अट्ठिकानि सेतानि सत्त्वण्णपटिभागानि...पे०... अट्ठिकानि पुञ्जकितानि तेरोवस्सिकानि ...पे०... अट्ठिकानि पुतीनि चुण्णकजातानि । सो इममेव कायं उपसंहरति- ' अयम्पि खो कायो एवंधम्मो एवंभावी एवंअनतीतो'ति ।"

सातौं सिवथिक (श्मशान) पर्व

हे भिक्षुहरू हो ! जसरी कोही भिक्षु श्मशानमा छोडिएको मृत शरीरलाई देख्छ, जसको हाड शङ्ख जस्तै सेतो भएको छ, उसले आफ्नो कायलाई त्यो मृत कायासँग तुलना गर्छ र वास्तवमा यो मेरो काय पनि यह स्वभावको छ, यसको पनि यस्तै हुनेवाला छ र यो हुनबाट बच्न सकिन्न भन्ने सोच्छ ।

आठौं सिवथिक (श्मशान) पर्व

जब उसले श्मशानमा छोडिएको मृत शरीरलाई देख्छ, जसको वर्षौं पुरानो हाडहरूको थुप्रो लागेको छ तब उसले आफ्नो कायलाई त्यो मृत कायसँग तुलना गर्छ र वास्तवमा यो मेरो काय पनि यही स्वभावको छ, यसको पनि यस्तै हुने वाला छ, यस्तो हुनबाट बच्न

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

सकिन्न भन्ने सोच्ने गर्छ ।

नवौं सिवथिक (श्मशान) पर्व

जब उसले श्मशानमा छोडिएका मृत शरीरलाई देख्छ, जसको सडेका हाडहरू चूर्ण बनेका छन् तब उसले आफ्नो कायलाई त्यो मृत कायसँग तुलना गर्छ र वास्तवमा यो मेरो काय पनि यस्तै स्वभावको छ, यस्तै हुने वाला छ, यस्तो हुनबाट बच्न सकिन्न भन्ने सोच्ने गर्छ ।

> "इति अज्झत्तं वा काये कायानुपस्सी विहरति, बहिद्धा वा काये कायानुपस्सी विहरति, अज्झत्तबहिद्धा वा काये कायानुपस्सी विहरति । समुदयधम्मानुपस्सी वा कायस्मि विरहति, वयधम्मानुपस्सी वा कायस्मि विहरति, समुदयवयधम्मानुपस्सी वा कायस्मि विहरति, ' अत्थि कायो'ति वा पनस्स सति पच्चुपट्ठिता होति । यावदेव ञाणमत्ताय पटिस्सतिमत्ताय, अनिस्सितो च विहरति, न च किञ्चि लोके उपादियति । एवम्पि खो भिक्खवे, भिक्खु काये कायानुपस्सी विहरति ।"

अर्थात् यस प्रकार उसले कायको भित्री भागमा कायानुपश्यी भएर विहार गर्छ, कायको बाहिरी भागमा कायानुपश्यी भएर विहार गर्छ, कायको भित्री-बाहिरी भाग (सर्वत्र) कायानुपश्यी भएर विहार गर्छ । यस प्रकार उसले कायको भित्री भागमा कायानुपश्यी भएर विहार गर्छ, कायको बाहिरी भागमा कायानुपश्यी भएर विहार गर्छ, कायको भित्री-वाहिरी भाग (सर्वत्र) कायानुपश्यी भएर विहार गर्छ; कायमा समुदयधर्मानुपश्यी भएर विहार गर्छ, कायमा व्ययधर्मानुपस्श्यी भएर विहार गर्छ, कायमा समुदयव्ययधर्मानुपश्यी भएर विहार गर्छ । उसको स्मृति (यो यथार्थ) मा स्थापित हुन्छ कि यो काया हो । जबसम्म मात्र ज्ञान, मात्र दर्शन बनिरहन्छ तबसम्म उसले अनाश्रित भएर विहार गर्छ र लोक (इन्द्रियको क्षेत्र) मा केही पनि ग्रहण गर्दैन ।

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

चित्तं 'समोहं चित्त'न्ति पजानाति, वीतमोहं वा चित्तं 'वीतमोहं चित्त'न्ति पजानाति"

अर्थात् हे भिक्षुहरू हो ! कोही भिक्षु चित्तमा चित्तानुपश्यी भएर कसरी विहार गर्दछ ? भिक्षुहरू हो ! यहाँ कोही भिक्षु चित्त रागयुक्त हुँदा राम्रोसँग जान्दछ कि चित्त रागयुक्त छ वा चित्त वितराग (रागरहित)) हुँदा राम्रोसँग जान्दछ कि चित्त वितराग छ, चित्त द्वेषयुक्त हुँदा राम्रोसँग जान्दछ कि चित्त द्वेषयुक्त छ, चित्त वितद्वेष (द्वेषरहित) हुँदा राम्रोसँग जान्दछ कि चित्त वित द्वेष छ, चित्त मोहयुक्त हुँदा राम्रोसँग जान्दछ कि चित्त मोहयुक्त छ, चित्त वितमोह हुँदा राम्रोसँग जान्दछ कि चित्त वितमोह छ ।

सङ्खित्तं वा चित्तं 'सङ्खित्तं चित्त'न्ति पजानाति, विक्खितं वा चित्तं 'विक्खित्तं चित्त'न्ति पजानाति; महग्गतं वा चित्तं ' महग्गतं चित्त'न्ति पजानाति, अमहग्गतं वा चित्तं 'अमहग्गतं चित्त'न्ति पजानाति; सउत्तरं वा चित्तं 'सउत्तरं चित्त'न्ति पजानाति, अनुत्तरं वा चित्तं 'अनुत्तरं चित्त'न्ति पजानाति; समाहितं वा चित्तं 'समाहितं चित्त'न्ति पजानाति, असमाहितं वा चित्तं 'असमाहित्तं चित्त'न्ति पजानाति; विमुत्तं वा चित्तं 'विमुत्तं चित्त'न्ति पजानाति; अविमुत्तं वा चित्तं 'अविमुत्तं चित्त'न्ति पजानाति ।

अर्थात् उसले चित्त संक्षिप्त हुँदा राम्रोसँग जान्दछ कि चित्त संक्षिप्त छ । चित्त विक्षिप्त हुँदा राम्रोसँग जान्दछ कि चित्त विक्षिप्त छ । वा चित्त महग्गत हुँदा राम्रोसँग जान्दछ कि चित्त महग्गत छ । चित्त अमहग्गत हुँदा राम्रोसँग जान्दछ कि चित्त अमहग्गत छ । अथवा चित्त सउत्तर हुँदा राम्रोसँग जान्दछ कि चित्त सउत्तर छ । त्यस्तै चित्त अनुत्तर हुँदा राम्रोसँग जान्दछ कि चित्त अनुत्तर छ । अथवा चित्त समाहित हुँदा राम्रोसँग जान्दछ कि चित्त समाहित छ । त्यस्तै चित्त असमाहित हुँदा पनि राम्रोसँग जान्दछ कि चित्त असमाहित छ । अथवा चित्त विमुक्त हुँदा राम्रोसँग जान्दछ कि चित्त विभुक्त छ । त्यस्तै

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

चित्त अविभुक्त हुँदा राम्रोसँग जान्दछ कि चित्त अविमुक्त छ ।

"इति अज्झत्तं वा चित्ते चित्तानुपस्सी विहरति, बहिद्धा वा चित्ते चित्तानुपस्सी विहरति, अज्झत्तबहिद्धा वा चित्ते चित्तानुपस्सी विहरति; समुदयधम्मनुपस्सी वा चित्तस्मिं विहरति, वयधम्मानुपस्सी वा चित्तस्मिं विहरति, समुदयवयधम्मनुपस्सी वा चित्तस्मि विहरति; 'अत्थि चित्त'न्ति वा पनस्स सति पच्चुपट्ठिता होति । यावदेव ञाणमत्ताय पटिस्सतिमत्ताय, अनिस्सितो च विहरति, न च किञ्चि लोके उपादियति । एवम्मि खो, भिक्खवे, भिक्खु चित्ते चित्तानुपस्सी विहरति ।"

अर्थात् यस प्रकार बाहिर चित्तमा चित्तानुपश्यी भएर विहार गर्छ, भित्र चित्तमा चित्तानुपश्यी भएर विहार गर्छ, भित्रबाहिर (सर्वत्र) चित्तमा चित्तानुपश्यी भएर विहार गर्छ, समुदयधर्मानुपश्यी भएर चित्तमा विहार गर्छ, व्ययधर्मानुपश्यी भएर चित्तमा विहार गर्छ, समुदयव्ययधर्मानुपश्यी भएर चित्तको विहार गर्छ । उसको स्मृति (यथार्थमा) प्रतिष्ठापित हुन्छ कि यो चित्त हो । जबसम्म मात्र ज्ञान, मात्र दर्शन बनिरहन्छ तबसम्म अनाश्रित भएर विहार गर्छ । लोक (इन्द्रियको क्षेत्र) मा उसले केही पनि ग्रहण गर्दैन । भिक्षुहरू हो ! यस प्रकार (कोही) भिक्षु चित्तमा चित्तानुपश्यी भएर विहार गर्छ ।

महासतिपट्ठान– धर्मानुपश्यना

धर्मानुपश्यना-निवरणपर्व

"कथञ्च पन, भिक्खवे, भिक्खु धम्मेसु धम्मानुपस्सी विहरति ? इध, भिक्खवे, भिक्खु धम्मेसु धम्मानुपस्सी विहरति पञ्चसु नीवरणेसु । कथञ्च पन, भिक्खवे, भिक्खु धम्मेसु धम्मानुपस्सी विहरति- पञ्चसु नीवरणेसु ?"

अर्थात् हे भिक्षुहरू हो ! (कोही) भिक्षु धर्ममा धर्मानुपश्यी भएर कसरी विहार गर्छ ? (कोही) भिक्षु पाँच निवरण धर्ममा धर्मानुपश्यी भएर

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

विहार गर्छ । भिक्षुहरू हो ! उनीहरूले कसरी पाँच निवरण धर्ममा धर्मानुपश्यी भएर विहार गर्छन् ?

"इध, भिक्खवे, भिक्खु सन्तं वा अज्झत्तं कामच्छन्दं 'अत्थि मे अज्झत्तं कामच्छन्दो'ति पजानाति, असन्तं वा अज्झत्तं कामच्छन्दं 'नत्थि मे अज्झत्तं कामच्छन्दो'ति पजानाति, यथा च अनुप्पन्नस्स कामच्छन्दस्स उप्पादो होति तञ्च पजानाति, यथा च उप्पन्नस्स कामच्छन्दस्स पहानं होति तञ्च पजानाति, यथा च पहीनस्स कामच्छन्दस्स आयतिं अनुप्पादो होति तञ्च पजानाति ।"

अर्थात् भिक्षुहरू! (कोही) भिक्षु भित्र कामच्छन्द (कामइच्छा, कामुकता) हुँदा राम्रोसँग जान्दछ कि मेरो भित्र कामइच्छा छ, भित्र कामइच्छा नहुँदा राम्रोसँग जान्दछ कि मेरो भित्र कामइच्छा छैन । जब अनुत्पन्न कामइच्छाको उत्पति हुन्छ, त्यो पनि राम्रोसँग जान्दछ; र जब उत्पन्न कामइच्छाको प्रहाण (विनाश) हुन्छ त्यो पनि राम्रोसँग जान्दछ । जब प्रहाण भएको कामइच्छा पुनः उत्पन्न हुँदैन त्यो पनि राम्रोसँग जान्दछ ।

"सन्तं वा अज्झत्तं ब्यापादं 'अत्थि मे अज्झत्तं ब्यापादो'ति पजानाति, असन्तं वा अज्झत्तं ब्यापादं 'नत्थि मे अज्झत्तं ब्यापादो'ति पजानाति, यथा च अनुप्पन्नस्स ब्यापादस्स उप्पादो होति तञ्च पजानाति, यथा च उप्पन्नस्स ब्यापादस्स पहानं होति तञ्च पजानाति, यथा च पहीनस्स ब्यापादस्स आयतिं अनुप्पादो होति तञ्च पजानाति ।"

अर्थात् भित्र व्यापाद (द्रोह वा द्वेष, क्रोध) हुँदा राम्रोसँग जान्दछ कि मेरो भित्र व्यापाद छ, भित्र व्यापाद नहुँदा राम्रोसँग जान्दछ कि मेरो भित्र व्यापाद छैन । जब अनुत्पन्न व्यापादको उत्पत्ति हुन्छ उसले त्यो पनि राम्रो सँग जान्दछ र जब उत्पन्न व्यापादको प्रहाण (विनाश) हुन्छ उसले त्यो पनि राम्रोसँग जान्दछ । जब प्रहाण भएको व्यापादको फेरि उत्पत्ति हुँदैन तब उसले त्यसलाई पनि राम्रोसँग जान्दछ ।

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

"सन्तं वा अज्झत्तं थिनमिद्धं 'अत्थि मे अज्झत्तं थिनमिद्धं'न्ति पजानाति, असन्तं वा अज्झत्तं थिनमिद्धं 'नत्थि मे अज्झत्तं थिनमिद्धं'न्ति पजानाति, यथा च अनुप्पन्नस्स थिनमिद्धं उप्पादो होति तञ्च पजानाति, यथा च उप्पन्नस्स थिनमिद्धं पहानं होति तञ्च पजानाति, यथा च पहीनस्स थिनमिद्धं आयतिं अनुप्पादो होति तञ्च पजानाति ।"

अर्थात् भित्र स्त्यानमृद्ध (तन मनको आलश) हुँदा राम्रोसँग जान्दछ कि मेरो भित्र स्त्यानमृद्ध छ वा भित्र स्त्यानमृद्ध नहुँदा राम्रोसँग जान्दछ कि मेरो भित्र स्त्यानमृद्ध छैन । जब अनुत्पन्न स्त्यानमृद्ध उत्पति हुन्छ तब त्यो पनि राम्रोसँग जान्दछ र जब उत्पन्न स्त्यानमृद्धको प्रहाण (विनाश) हुन्छ त्यो पनि राम्रोसँग जान्दछ । जब बीजनष्ट भएको स्त्यानमृद्ध पुनः उत्पति हुँदैन त्यो पनि राम्रोसँग जान्दछ ।

"सन्तं वा अज्झत्तं उद्धच्चकुक्कुच्चं 'अत्थि मे अज्झत्तं उद्धच्चकुक्कुच्चं'न्ति पजानाति, असन्तं वा अज्झत्तं उद्धच्चकुक्कुच्चं 'नत्थि मे अज्झत्तं उद्धच्चकुक्कुच्चं'न्ति पजानाति, यथा च उप्पन्नस्स उद्धच्चकुक्कुच्चस्स उप्पादो होति तञ्च पजानाति, यथाच उप्पन्नस्स उद्धच्चक'क्कुच्चस्स पहानं होति तञ्च पजानाति, यथा च पहीनस्स उद्धच्चकुक्कुच्चस्स आयतिं अनुप्पादो होति तञ्च पजानाति ।"

अर्थात् उसले भित्र औद्धत्य-कौकृत्य (उद्वेग-खेद) हुँदा राम्रोसँग जान्दछ कि मेरो भित्र औद्धत्य-कौकृत्य छ । भित्र औद्धत्य-कौकृत्य नहुँदा राम्रोसँग जान्दछ कि मेरो भित्र औद्धत्य-कौकृत्य छैन । जब अनुत्पन्न औद्धत्य-कौकृत्य उत्पति हुन्छ त्यसलाई पनि राम्रोसँग जान्दछ । जब उत्पन्न औद्धत्य-कौकृत्य प्रहाण (विनाश) हुन्छ त्यसलाई पनि राम्रोसँग जान्दछ । जब विनष्ट भएको औद्धत्य-कौकृत्य पुन उत्पति हुँदैन त्यसलाई पनि राम्रोसँग जान्दछ ।

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

"सन्तं वा अज्झत्तं विचिकिच्छं 'अत्थि मे अज्झत्तं विचिकिच्छा'ति पजानाति, असन्तं वा अज्झत्तं विचिकिच्छं 'नत्थि मे अज्झत्तं विचिकिच्छा'ति पजानाति, यथा च अनुप्पन्नाय विचिकिच्छाय उप्पादो होति तञ्च पजानाति, यथा च उप्पन्नाय विचिकिच्छाय पहानं होति तञ्च पजानाति, यथा च पहिनाय विचिकिच्छाय आयतिं अनुप्पादो होति तञ्च पजानाति ।"

अर्थात् उसले भित्र विचिकित्सा (सन्देह) हुँदा राम्रोसँग जान्दछ कि मेरो भित्र विचिकित्सा सन्देह छ । त्यस्तै भित्र विचिकित्सा नहुँदा राम्रोसँग जान्दछ कि मेरो भित्र विचिकित्सा छैन । जब अनुत्पन्न विचिकित्सा उत्पति हुन्छ त्यसलाई पनि राम्रोसँग जान्दछ । जब उत्पन्न विचिकित्सा प्रहाण हुन्छ त्यसलाई पनि राम्रो सँग जान्दछ । जब विनष्ट भएको विचिकित्सा पुनः उत्पति हुँदैन त्यसलाई पनि राम्रोसँग जान्दछ ।

"इति अज्झत्तं वा धम्मेसु धम्मानुपस्सी विहरति, बहिद्धा वा धम्मेसु धम्मानुपस्सी विहरति, अज्झत्तबहिद्धा वा धम्मेसु धम्मानुपस्सी विहरति । समुदयधम्मानुपस्सी वा धम्मेसु विहरति, वयधम्मानुपस्सी वा धम्मेसु विहरति, समुदयवयधम्मानुपस्सी वा धम्मेसु विहरति । 'अत्थि धम्मा'ति वा पनस्स सति पच्चुपट्ठिता होति । यावदेव ञाणमत्ताय पटिस्सतिमत्ताय, अनिस्सितो च विहरित, न च किञ्चि लोके उपादयति । एमम्पि खो, भिक्खवे, भिक्खु धम्मेसु धम्मानुपस्सी विहरति पञ्चसु नीवरणेसु ।

अर्थात् उसले यस प्रकार बाहिरी धर्ममा धर्मानुपश्यी भएर विहार गर्छ । भित्री धर्ममा धर्मानुपश्यी भएर विहार गर्छ । बाहिर-भित्र (सर्वत्र) धर्ममा धर्मानुपश्यी भएर विहार गर्छ । समुदयधर्मानुपश्यी भएर धर्ममा विहार गर्छ वा व्यय धर्मानुपश्यी भएर धर्ममा विहार गर्छ । समुदयव्ययधर्मानुपश्यी भएर धर्ममा विहार गर्छ । उसको स्मृति (यो यथार्थमा) प्रतिष्ठापित हुन्छ कि यो धर्म हो । जबसम्म मात्र ज्ञान,

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

मात्र दर्शन बनिरहन्छ तबसम्म त्यसमा अनाश्रित भएर विहार गर्छ र उसले लोक (इन्द्रियको क्षेत्र) मा केही पनि ग्रहण गर्दैन । भिक्षुहरू हो ! यस प्रकार पनि कोही भिक्षु पाँच निवरणहरूमा धर्मानुपश्यी भएर विहार गर्छ ।

धर्मनुपश्यना-स्कन्धपर्व

स्कन्धपर्व

> "पुन चपरं, भिक्खवे, भिक्खु धम्मेसु धम्मानुपस्सी विहरति पञ्चसु उपादानक्खन्धेसु । कथञ्च पन, भिक्खवे, भिक्खु धम्मेसु धम्मानुपस्सी विहरति पञ्चसु उपादानक्खन्धेसु ? इध, भिक्खवे, भिक्खु- 'इति रूपं, इति रूपस्स समुदयो, इति रूपस्स अत्थङ्गमो; इति वेदना, इति वेदनाय समुदयो, इति वेदनाय अत्थङ्गमो; इति सञ्ञा; इति सञ्ञाय समुदयो, इति सञ्ञाय अत्थङ्गमो; इति सत्तरा, इति सत्तरानं समुदयो, इति सत्तरानं अत्थङ्गमो; इति विञ्ञाणं, इति विञ्ञाणस्स समुदयो, इति विञ्ञाणस्स अत्थङ्गमो'ति ।"

अर्थात् हे भिक्षुह हो ! (कोही) भिक्षु पाँच उपादान स्कन्ध धर्ममा धर्मानुपश्यी भएर विहार गर्छ । भिक्षुहरू ! कोही भिक्षुहरू अनुभव गर्छ कि यो रूप हो, यो रूपको समुदय हो, यो रूपको विलय हो, यो वेदना हो, यो वेदनाको समुदय हो, यो वेदनाको विलय हो, यो संज्ञा हो, यो संज्ञाको समुदय हो, यो संज्ञाको विलय हो, यो संस्कार हो, यो संस्कारको समुदय हो, यो संस्कारको विलय हो, यो विज्ञान हो, यो विज्ञानको समुदय हो, यो विज्ञानको विलय हो ।

> "इति अज्झत्तं वा धम्मेसु धम्मानुपस्सी विहरति, बहिद्धा वा धम्मेसु धम्मानुपस्सी विहरति, अज्झत्तबहिद्धा वा धम्मेसु धम्मानुपस्सी विहरति । समुदयधम्मानुपस्सी वा धम्मेसु विहरति, वयधम्मानुपस्सी वा धम्मेसु विहरति,

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

समुदयवयधम्मानुपस्सी वा धम्मेसु विहरति, 'अत्थि धम्मा'ति वा पनस्स सति पच्चुपट्ठिता होति । यावदेव ञाणमत्ताय पटिस्सतिमत्ताय, अनिस्सितो च विहरित, न च किञ्चि लोके उपादियति । एवम्पि खो, भिक्खवे, भिक्खु धम्मेसु धम्मानुपस्सी विहरति पञ्चसु उपादानक्खन्धेसु ।"

अर्थात् यस प्रकार उसले बाहिर धर्ममा धर्मानुपश्यी भएर विहार गर्छ । भित्र धर्ममा धर्मानुपश्यी भएर विहार गर्छ । बाहिर-भित्र (सर्वत्र) धर्मानुपश्यी भएर विहार गर्छ । समुदयधर्मानुपश्यी भएर धर्ममा विहार गर्छ । व्ययधर्मानुपश्यी भएर धर्ममा विहार गर्दछ । समुदयव्ययधर्मानुपश्यी भएर धर्ममा विहार गर्छ । जबसम्म उसको स्मृति (यो यथार्थमा) प्रतिष्ठापित भएर यो धर्म हो भन्ने ज्ञान रहन्छ तबसम्म उसमा मात्र ज्ञान, मात्र दर्शन बनिरहन्छ र त्यसमा अनाश्रित भएर विहार गर्छ । उसले लोक (इन्द्रियको क्षेत्र) मा केही पनि ग्रहण गर्दैन । भिक्षुहरू हो ! यस प्रकार पनि कोही भिक्षु पाँच उपादान स्कन्धधर्ममा धर्मानुपश्यी भएर विहार गर्छ ।

धर्मानुपश्यना-आयतनपर्व

"पुन चपरं, भिक्खवे, भिक्खु धम्मेसु धम्मानुपस्सी विहरति छसु अंज्भत्तिकबाहिरेसु आयतनेसु । कथञ्च पन, भिक्खवे, भिक्खु धम्मेसु धम्मानुपस्सी विहरति छसु अज्भत्तिकबाहिरेसु आयतनेसु ?"

अर्थात् हे भिक्षुहरू हो ! कोही भिक्षु यी छवटा भित्रीबाहिरी आयतन धर्ममा धर्मानुपश्यी भएर विहार गर्छ । भिक्षुहरू हो ! कोही भिक्षु यी छवटा भित्री बाहिरी आयतन धर्ममा कसरी धर्मानुपश्यी भएर विहार गर्छ ?

"इध, भिक्खवे, भिक्खु चक्खुञ्च पजानाति, रूपे च पजानाति यञ्च तदुभयं पटिच्च उप्पज्जति संयोजनं तञ्च पजानाति, यथा च अनुप्पन्नस्स संयोजनस्स उप्पादो होति तञ्च पजानाति, यथा च 'उप्पन्नस्स संयोजनस्स पहानं होति

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

तञ्च पजानाति, यथा च पहीनस्स संयोजनस्स आयतिं अनुप्पादो होति तञ्च पजानाति।"

यहाँ भिक्षुहरू (कोही) भिक्षु चक्षुलाई राम्रोसँग जान्दछ, रूपलाई राम्रोसँग जान्दछ। यी दुई (चक्षु र रूप) को प्रत्यय वा कारणबाट जुन संयोजन (बन्धन) उत्पन्न हुन्छ त्यो पनि राम्रोसँग जान्दछ र जुन प्रकार अनुत्पन्न संयोजन (बन्धन) को उत्पत्ति हुन्छ त्यो पनि राम्रोसँग जान्दछ। जुन प्रकार उत्पन्न भएको संयोजनको प्रहाण (विलय) हुन्छ त्यो पनि राम्रोसँग जान्दछ र जुन प्रकार विनष्ट भएको संयोजनको पुनः उत्पति हुँदैन त्यो पनि राम्रोसँग जान्दछ।

"सोतञ्च पजानाति, सद्दे च पजानाति, यञ्च तदुभयं पटिच्च उप्पज्जति संयोजनं तञ्च पजानाति, यथा च अनुप्पन्नस्स संयोजनस्स उप्पादो होति तञ्च पजानाति, यथा च उप्पन्नस्स संयोजनस्स पहानं होति तञ्च पजानाति, यथा च पहीनस्स संयोजनस्स आयतिं अनुप्पादो होति तञ्च पजानाति।"

अर्थात् उसले श्रोत्र (कान) लाई पनि राम्रोसँग जान्दछ र शब्दलाई पनि राम्रोसँग जान्दछ। यी दुई (श्रोत्र र शब्द) को प्रत्यय (कारण) बाट जुन संयोजन (बन्धन) उत्पन्न हुन्छ त्यो पनि राम्रोसँग जान्दछ र जुन प्रकार अनुत्पन्न संयोजनको उत्पत्ति हुन्छ त्यो पनि राम्रोसँग जान्दछ। अनि उत्पन्न संयोजनको प्रहाण (विलय) हुन्छ त्यो पनि राम्रोसँग जान्दछ र विनष्ट भएको संयोजन पुन उत्पत्ति हुँदैन त्यो पनि राम्रोसँग जान्दछ।

"घानञ्च पजानाति, गन्धे च पजानाति, यञ्च तदुभयं पटिच्च उप्पज्जति संयोजनं तञ्च पजानाति, यथा च अनुप्पन्नस्स संयोजनस्स उप्पादो होति तञ्च पजानाति, यथा च उप्पन्नस्स संयोजनस्स पहानं होति तञ्च पजानाति, यथा च पहीनस्स संयोजनस्स आयतिं अनुप्पादो होति तञ्च पजानाति।"

अर्थात् उसले घ्राणलाई राम्रोसँग जान्दछ, गन्धलाई पनि राम्रोसँग

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

जान्दछ । यी दुई (घ्राण र गन्ध) को प्रत्यय (कारण) बाट जुन संयोजन (बन्धन) उत्पन्न हुन्छ त्यसलाई पनि राम्रोसँग जान्दछ र जुन प्रकार अनुत्पन्न संयोजनको उत्पत्ति हुन्छ त्यसलाई पनि राम्रोसँग जान्दछ । त्यस्तै जुन प्रकार उत्पन्न संयोजनको प्रहाण (विलय) हुन्छ त्यसलाई पनि राम्रोसँग जान्दछ र जुन प्रकार विनष्ट भएको संयोजनको पुनः उत्पत्ति हुँदैन त्यसलाई पनि राम्रोसँग जान्दछ ।

"जिव्हञ्च पजानाति, रसे च पजानाति, यञ्च तदुभयं पटिच्च उप्पज्जति संयोजनं तञ्च पजानाति, यथा च अनुप्पन्नस्स संयोजनस्स उप्पादो होति तञ्च पजानाति, यथा च उप्पन्नस्स संयोजनस्स पहानं होति तञ्च पजानाति, यथा च पहीनस्स संयोजनस्स आयतिं अनुप्पादो होति तञ्च पजानाति ।"

अर्थात् उसले जिब्रोलाई राम्रोसँग जान्दछ र रसलाई पनि राम्रोसँग जान्दछ । यी दुई जिब्रो र रसको प्रत्यय (कारण) बाट जुन संयोजन (बन्धन) उत्पन्न हुन्छ त्यसलाई पनि राम्रोसँग जान्दछ । त्यस्तै जुन प्रकार अनुत्पन्न संयोजनको उत्पत्ति हुन्छ त्यसलाई पनि राम्रोसँग जान्दछ र जुन प्रकार उत्पन्न संयोजनको प्रहाण हुन्छ त्यसलाई पनि राम्रोसँग जान्दछ । अनि जुन प्रकार विनष्ट भएको संयोजनको पुनः उत्पति हुँदैन त्यसलाई पनि राम्रोसँग जान्दछ ।

"कायञ्च पजानाति, फोट्ठब्बे च पजानाति, यञ्च तदुभयं पटिच्च उप्पज्जति संयोजनं तञ्च पजानाति, यथा च अनुप्पन्नस्स संयोजनस्स उप्पादो होति तञ्च पजानाति, यथा च उप्पन्नस्स संयोजनस्स पहानं होति तञ्च पजानाति, यथा च पहीनस्स संयोजनस्स आयतिं अनुप्पादो होति तञ्च पजानाति ।"

अर्थात् उसले काय (त्वचा वा छाला) लाई पनि राम्रोसँग जान्दछ र स्पर्शलाई पनि राम्रोसँग जान्दछ । यी दुई त्वचा र स्पर्शको

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

प्रत्यय (कारण) बाट जुन संयोजन (बन्धन) उत्पन्न हुन्छ त्यसलाई पनि राम्रोसँग जान्दछ र जुन प्रकार अनुत्पन्न संयोजन उत्पन्न हुन्छ त्यसलाई पनि राम्रोसँग जान्दछ। त्यस्तै जुन प्रकार उत्पन्न संयोजनको प्रहाण हुन्छ त्यसलाई पनि राम्रोसँग जान्दछ र जुन प्रकार विनष्ट भएको संयोजनको पुनः उत्पत्ति हुँदैन त्यसलाई पनि राम्रोसँग जान्दछ।

> **"मनञ्च पजानाति, धम्मे च पजानाति, यञ्च तदुभयं पटिच्च उप्पज्जति संयोजनं तञ्च पजानाति, यथा च अनुप्पन्नस्स संयोजनस्स उप्पादो होति तञ्च पजानाति, यथा च उप्पन्नस्स संयोजनस्स पहानं होति तञ्च पजानाति, यथा च पहीनस्स संयोजनस्स आयतिं अनुप्पादो होति तञ्च पजानाति।"**

अर्थात् उसले मनलाई पनि राम्रोसँग जान्दछ। धर्म (मनले ग्रहण गरेको विषय) लाई पनि राम्रोसँग जान्दछ। यी दुई (मन र धर्म) को प्रत्यय (कारण) बाट जुन संयोजन (बन्धन) उत्पन्न हुन्छ त्यसलाई पनि राम्रोसँग जान्दछ र जुन प्रकार अनुत्पन्न संयोजन उत्पत्ति हुन्छ त्यसलाई पनि राम्रोसँग जान्द। त्यस्तै जुन प्रकार उत्पन्न संयोजन प्रहाण हुन्छ त्यसलाई पनि राम्रोसँग जान्दछ र जुन प्रकार विनष्ट भएको संयोजन पुनः उत्पति हुँदैन त्यसलाई पनि राम्रोसँग जान्दछ।

> **"इति अज्झत्तं वा धम्मेसु धम्मानुपस्सी विहरति, बहिद्धा वा धम्मेसु धम्मानुपस्सी विहरति, अज्झत्तंबहिद्धा वा धम्मेसु धम्मानुपस्सी विहरति। समुदयधम्मानुपस्सी वा धम्मेसु विहरति, वयधम्मानुपस्सी वा धम्मेसु विहरति, समुदयवयधम्मानुपस्सी वा धम्मेसु विहरति। 'अत्थि धम्मा'ति वा पनस्स सति पच्चुपट्ठिता होति यावदेव ञाणमत्ताय पटिस्सतिमत्ताय, अनिस्सितो च विहरित, न च किञ्चि लोके उपादियति। एवम्पि खो, भिक्खवे, भिक्खु धम्मेसु धम्मानुपस्सी विहरति छसु अज्झत्तिकबाहिरेसु आयतनेसु।"**

अर्थात् यस प्रकार उसले भित्र धर्ममा धर्मानुपश्यी भएर विहार गर्छ,

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

बाहिर धर्ममा धर्मानुपश्यी भएर विहार गर्छ, भित्र-बाहिर (सर्वत्र) धर्ममा धर्मानुपश्यी भएर विहार गर्छ, समुदय धर्मानुपश्यी भएर विहार गर्छ, व्यय धर्मानुपश्यी भएर विहार गर्छ, समुदयव्यय धर्मानुपश्यी भएर विहार गर्छ । यतिबेला उसको स्मृति (यो यथार्थमा) प्रतिस्थापित हुन्छ कि यो धर्म हो । जबसम्म मात्र ज्ञान, मात्र दर्शन बनिरहन्छ तबसम्म उसले अनाश्रित भएर विहार गर्छ र लोक (इन्द्रियको क्षेत्रमा) केही पनि ग्रहण गर्दैन । भिक्षुहरू हो ! यस प्रकार कोही भिक्षु छवटा भित्री, बाहिरी आयतन धर्ममा धर्मानुपश्यी भएर विहार गर्छ ।

धर्मानुपश्यना-बोध्यङ्गपर्व

> "पुन चपरं, भिक्खवे, भिक्खु धम्मेसु धम्मानुपस्सी विहरति सत्तसु बोज्झङ्गेसु । कथञ्च पन, भिक्खवे, भिक्खु धम्मेसु धम्मानुपस्सी विहरति सत्तसु बोज्झङ्गेसु ?

अर्थात् भिक्षुहरू हो ! कोही भिक्षु सात बोध्यङ्ग धर्ममा धर्मानुपश्यी भएर विहार गर्छ । कोही भिक्षु सात बोध्यङ्ग धर्ममा कसरी धर्मानुपश्यी भएर कसरी विहार गर्छ ?

स्मृति

> "इध, भिक्खवे, भिक्खु सन्तं वा अज्झत्तं सतिसम्बोज्झङ्गं 'अत्थि मे अज्झत्तं सतिसम्बोज्झङ्गो'ति पजानाति, असन्तं वा अज्झत्तं सतिसम्बोज्झङ्गं 'नत्थि मे अज्झत्तं सतिसम्बोज्झङ्गो'ति पजानाति, यथा च अनुप्पन्नस्स सतिसम्बोज्झङ्गस्स उप्पादो होति तञ्च, पजानाति, यथा च उप्पन्नस्स सतिसम्बोज्झङ्गस्स भावनाय पारिपूरी होति तञ्च पजानाति ।"

अर्थात् हे भिक्षुहरू हो ! कोही भिक्षु भित्र स्मृति संबोध्यङ्ग (जागरूकता) वा सम्बोधि अङ्ग (उपस्थित) हुँदा राम्रोसँग जान्दछ कि मेरो भित्र स्मृति सम्बोधी अङ्ग छ र भित्र स्मृति सम्बोधी अङ्ग नहुँदा राम्रोसँग जान्दछ कि मेरो भित्री स्मृति सम्बोधी अङ्ग छैन । त्यस्तै जब अनुत्पन्न स्मृति सम्बोधी अङ्ग उत्पत्ति हुन्छ तब उसले त्यो पनि

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

राम्रोसँग जान्दछ र जब अनुत्पन्न स्मृति सम्बोधी अङ्गको भावना परिपूर्ण हुन्छ तब त्यो पनि राम्रोसँग जान्दछ ।

धर्मविचय

> "सन्तं वा अज्झत्तं धम्मविचयसम्बोज्झङ्गं 'अत्थि मे अज्झत्तं धम्मविचयसम्बोज्झङ्गो'ति पजानाति, असन्तं वा अज्झत्तं धम्मविचयसम्बोज्झङ्गं 'नत्थि मे अज्झत्तं धम्मविचयसम्बोज्झङ्गो'ति पजानाति, यथा च अनुप्पन्नस्स धम्मविचयसम्बोज्झङ्गस्स उप्पादो होति तञ्च पजानाति, यथा च उप्पन्नस्स धम्मविचयसम्बोज्झङ्गस्स उपादों होति तञ्च पजानाति, यथा च उप्पन्नस्स धम्मविचयसम्बोज्झङ्गस्स भावनाय पारिपूरी होति तञ्च पजानाति ।"

अर्थात् उसले भित्र धर्मविचय सम्बोधी अङ्ग (उपस्थित) हुँदा राम्रोसँग जान्दछ कि मेरो भित्र धर्मविचय सम्बोधी अङ्ग छ र भित्र धर्मविचय सम्बोधी अङ्ग नहुँदा राम्रोसँग जान्दछ कि मेरो भित्र धर्मविचय सम्बोधी छैन । त्यस्तै जब अनुत्पन्न धर्मविचय सम्बोधी अङ्गक उत्पत्ति हुन्छ तब उसले त्यो पनि राम्रोसँग जान्दछ र जब उत्पन्न भएको धर्मविचय सम्बोधी अङ्गको भावना परिपूर्ण हुन्छ त्यो पनि राम्रोसँग जान्दछ ।

वीर्य

> "सन्तं वा अज्झत्तं वीरियसम्बोज्झङ्ग 'अत्थि मे अज्झत्तं वीरियसम्बोज्झङ्गो'ति पजानाति, असन्तं वा अज्झत्तं वीरियसम्बोज्झङ्गं 'नत्थि मे अज्झत्तं वीरियसम्बोज्झङ्गो'ति पजानाति, यथा च अनुप्पन्नस्स वीरियसम्बोज्झङ्गस्स उप्पादो होति तञ्च पजानाति, यथा च उप्पन्नस्स वीरियसम्बोज्भभङ्गस्स भावनाय पारिपूरी होति तञ्च पजानाति ।"

अर्थात् उसले भित्र वीर्य सम्बोधी अङ्ग (उपस्थित) हुँदा राम्रोसँग

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

जान्दछ कि मेरो भित्र वीर्य सम्बोधी अङ्‌ग छ र भित्र वीर्य सम्बोधी अङ्‌ग नहुँदा पनि उसले राम्रोसँग जान्दछ कि मेरो भित्र वीर्य सम्बोधी अङ्‌ग छैन । त्यस्तै जब अनुत्पन्न वीर्य सम्बोधी अङ्‌ग उत्पत्ति हुन्छ तब उसले त्यो पनि राम्रोसँग जान्दछ । जब उत्पन्न भएको वीर्य सम्बोधी अङ्‌गको भावना परिपूर्ण हुन्छ त्यो पनि राम्रोसँग जान्दछ ।

प्रिति

> "सन्तं वा अज्झत्तं पीतिसम्बोज्झङ्गं 'अत्थि मे अज्झत्तं पीतिसम्बोज्झङ्गो'ति पजानाति, असन्तं वा अज्झत्तं पीतिसम्बोज्झङ्गं 'नत्थि मे अज्झत्तं पीतिसम्बोज्झङ्गो'ति पजानाति, यथा च अनुप्पन्नस्स पीतिसम्बोज्झङ्गस्स उप्पादो होति तञ्च पजानाति, यथा च उप्पन्नस्स पीतिसम्बोज्झङ्गस्स भावनाय पारिपूरी होति तञ्च पजानाति ।"

अर्थात् उसले भित्र प्रिति सम्बोधी अङ्‌ग उपस्थित हुँदा राम्रोसँग जान्दछ कि मेरो भित्र प्रिति सम्बोधी अङ्‌ग छ र भित्र प्रिति सम्बोधी अङ्‌ग नहुँदा राम्रोसँग जान्दछ कि मेरो भित्र प्रिति सम्बोधी अङ्‌ग छैन । जब अनुत्पन्न प्रिति सम्बोधी अङ्‌ग उत्पन्न हुन्छ उसले त्यो पनि राम्रोसँग जान्दछ । जब उत्पन्न प्रिति सम्बोधी अङ्‌गको भावना परिपूर्ण हुन्छ उसले त्यो पनि राम्रोसँग जान्दछ ।

प्रश्रब्धि

> "सन्तं वा अज्झत्तं पस्सद्धिसम्बोज्झङ्ग 'अत्थि मे अज्झत्तं पस्सद्धिसम्बोज्झङ्गो'ति पजानाति, असन्तं वा अज्झत्तं पस्सद्धिसम्बोज्झङ्ग 'नत्थि मे अज्झत्तं पस्सद्धिसम्बोज्झङ्गो'ति पजानाति, यथा च अनुप्पन्नस्स पस्सद्धिसम्बोज्झङ्गस्स उप्पादो होति तञ्च पजानाति, यथा च उप्पन्नस्स पस्सद्धिसम्बोज्झङ्गस्स भावनाय पारिपूरी होति तञ्च पजानाति ।"

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

अर्थात् उसले भित्र प्रश्रब्धि सम्बोधी अङ्ग उपस्थित हुँदा राम्रोसँग जान्दछ कि मेरो भित्र प्रश्रब्धि सम्बोधी अङ्ग छ र भित्र प्रश्रब्धि सम्बोधी अङ्ग नहुँदा राम्रोसँग जान्दछ कि म भित्र प्रश्रब्धि सम्बोधी अङ्ग छैन । त्यस्तै जब अनुत्पन्न प्रश्रब्धि अङ्गको उत्पत्ति हुन्छ त्यो पनि राम्रोसँग जान्दछ र उत्पन्न प्रश्रब्धि अङ्गको भावना परिपूर्ण हुन्छ त्यसलाई पनि राम्रोसँग जान्दछ ।

समाधि

> "सन्तं वा अज्झत्तं समाधिसम्बोज्झङ्गं 'अत्थि मे अज्झत्तं समाधिसम्बोज्झङ्गो'ति पजानाति, असन्तं वा अज्झत्तं समाधिसम्बोज्झङ्गं 'नत्थि मे अज्झत्तं समाधिसम्बोजझङ्गो'ति पजानाति, यथा च अनुप्पन्नस्स समाधिसम्बोज्झङ्गस्स उप्पादो होति तञ्च पजानाति, यथा च उप्पन्नस्स समाधिसम्बोज्झङ्गस्स भावनाय पारिपूरी होति तञ्च पजानाति ।"

अर्थात् उसले भित्र समाधि सम्बोधी अङ्ग (उपस्थित) हुँदा राम्रोसँग जान्दछ कि मेरो भित्र समाधि सम्बोधी अङ्ग छ र भित्र समाधि सम्बोधी अङ्ग नहुँदा पनि राम्रोसँग जान्दछ कि मेरो भित्र समाधि सम्बोधी अङ्ग छैन । जब अनुत्पन्न समाधि अङगको उत्पत्ति हुन्छ उसले त्यसलाई पनि राम्रोसँग जान्दछ । जब उत्पन्न समाधिअङ्गको भावना परिपूर्ण हुन्छ उसले त्यसलाई पनि राम्रोसँग जान्दछ ।

उपेक्षा

> "सन्तं वा अज्झत्तं उपेक्खासम्बोज्झङ्गं 'अत्थि मे अज्झत्तं उपेक्खासम्बोज्झङ्गो'ति पजानाति, असन्तं वा अज्झत्तं उपेक्खासम्बोज्झङ्गं 'नत्थि मे अज्झत्तं उपेक्खासम्बोज्झङ्गो'ति पजानाति, यथा च अनुप्पन्नस्स उपेक्खासम्बोज्झङ्गस्स उप्पादो होति तञ्च पजानाति, यथा च उप्पन्नस्स उपेक्खासम्बोज्झङ्गस्स भावनाय पारिपूरी होति तञ्च पजानाति ।"

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

अर्थात् उसले भित्र उपेक्षा सम्बोधी अङ्ग (उपस्थित) हुँदा राम्रोसँग जान्दछ कि मेरो भित्र उपेक्षा सम्बोधी अङ्ग छ र भित्र उपेक्षा सम्बोधी अङ्ग नहुँदा पनि राम्रोसँग जान्दछ कि मेरो भित्र उपेक्षा सम्बोध अङ्ग छैन । त्यस्तै जब अनुत्पन्न उपेक्षा सम्बोधि अंग उत्पन्न हुन्छ उसले त्यसलाई पनि राम्रोसँग जान्दछ । जब अनुत्पन्न उपेक्षा सम्बोधी अङ्गको भावना परिपूर्ण हुन्छ उसले त्यसलाई पनि राम्रोसँग जान्दछ ।

"इति अज्झत्तं वा धम्मेसु धम्मानुपस्सी विहरति, बहिद्धा वा धम्मेसु धम्मानुपस्सी विहरति, अज्झत्तबहिद्धा वा धम्मेसु धम्मानुपस्सी विहरति । समुदयधम्मानुपस्सी वा धम्मेसु विहरति, वयधम्मानुपस्सी वा धम्मेसु विहरति, समुदयवयधम्मानुपस्सी वा धम्मेसु विहरति । 'अत्थि धम्मा'ति वा पनस्स सति पच्चुपट्ठिता होति । यावदेव ञाणमत्ताय पटिस्सतिमत्ताय, अनिस्सितो च विहरति, न च किञ्चि लोके उपादियति । एवम्पि खो, भिक्खवे, भिक्खु धम्मेसु धम्मानुपस्सी विहरति सत्तसु बोज्झङ्गेसु ।"

अर्थात् यस प्रकार उसले भित्र धर्ममा धर्मानुपश्यी भएर विहार गर्छ । बाहिर धर्ममा धर्मानुपश्यी भएर विहार गर्छ । भित्र-बाहिर (सर्वत्र) धर्ममा धर्मानुपश्यी भएर विहार गर्छ । समुदयधर्मानुपश्यी भएर विहार गर्छ । व्ययधर्मानुपश्यी भएर विहार गर्छ । समुदय-व्ययधर्मानुपश्यी भएर विहार गर्छ । उसको स्मृति (यो यथार्थमा) प्रतिस्थापित हुन्छ कि यो धर्म हो । जबसम्म मात्र ज्ञान, मात्र दर्शन बनिरहन्छ तबसम्म अनाश्रित भएर विहार गर्छ । उसले लोक (इन्द्रियको क्षेत्र) मा केही पनि ग्रहण गर्दैन । भिक्षुहरू हो ! यस प्रकार पनि कोही भिक्षु सात बोध्यङ्ग धर्ममा धर्मानुपश्यी भएर विहार गर्छ ।

धर्मानुपश्यना–सत्यपर्व

"पुन चपरं, भिक्खवे, भिक्खु धम्मेसु धम्मानुपस्सी विहरति चतूसु अरियसच्चेसु । कथञ्च पन, भिक्खवे, भिक्खु

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

धम्मेसु धम्मानुपस्सी विहरति चतूसु अरियसच्चेसु ?"इध, भिक्खवे, भिक्खु 'इदं दुक्ख'न्ति यथाभूतं पजानाति, ' अयं दुक्खसमुदयो'ति यथाभूतं पजानाति, 'अयं दुक्खनिरोधगामिनी पटिपदा'ति यथाभूतं पजानाति।"

अर्थात् हे भिक्षुहरू हो ! (कोही) भिक्षु चार आर्य सत्यधर्ममा धर्मानुपश्यी भएर कसरी विहार गर्छ ? भिक्षुहरू हो ! (कोही) भिक्षु चार आर्य सत्यधर्ममा धर्मानुपश्यी भएर कसरी विहार गर्छ ? यहाँ भिक्षुहरू (कोही) भिक्षु यो दुःख हो भन्ने कुरालाई यथाभूतरूपमा राम्रोसँग जान्दछ। यो दुःखको समुदय (कारण) हो भन्ने कुरालाई यथाभूतरूपमा राम्रोसँग जान्दछ। यो दुःखको निरोध (वा निर्वाण) हो भन्ने कुरालाई यथाभूतरूपमा राम्रोसँग जान्दछ। यो दुःख निरोधको उपाय (मार्ग वा साधनाविधि) हो भन्ने कुरालाई यथाभूतरूपमा राम्रोसँग जान्दछ।

दुःख सत्य

"कतमञ्च, भिक्खवे, दुक्खं अरियसच्चं ? जातिपि दुक्खा, जरापि दुक्खा, मरणम्पि दुक्खं, सोक-परिदेव- दुक्ख-दोमनस्सुपायासापि दुक्खा, अप्पियेहि सम्पयोगोपि दुक्खो, पियेहि विप्पयोगोपि दुक्खो, यम्पिच्छं न लभति तम्पि दुक्खं, सत्तिेन पञ्चुपादानक्खन्धा दुक्खा।"

अर्थात् हे भिक्षुहरू ! के हो दुःख आर्य सत्य ? जन्म पनि दुःख हो, वृद्धावस्था पनि दुःख हो, मृत्यु पनि दुख हो, शोक, क्रन्दन, दौर्मनष्य (मानसिक पीडा) उपायास (हैरानी-परेशानी) पनि दुःख हो, अप्रियसँगको संयोग पनि दुःख हो, प्रियसँगको विछोड पनि दुःख हो, अभिसिप्त (इच्छित वस्तु) प्राप्त नहुनु पनि दुःख हो। सङ्क्षेपमा पाँच उपादान स्कन्ध नै दुःख हो।

"कतमा च, भिक्खवे, जाति ? या तेसं सत्तानं तम्हि तम्हि सत्तनिकाये जाति सञ्जाति ओक्कन्ति अभिनिब्बत्ति खन्धानं पातुभावो आयतनानं पटिलाभो, अयं वुच्चति, भिक्खवे, जाति।"

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

अर्थात् हे भिक्षुहरू हो ! के हो जन्म ? तीती प्राणीहरूको तीती योनीमा जन्म, उत्पत्ति, अवक्रमण वा अधोगमन अभिनिवर्तन (भौतिक र अभौतिक) स्कन्धको प्रार्दुभाव, आयतन (इन्द्रियको विषय) को लाभ, जसलाई भिक्षुहरू ! जन्म भनिन्छ ।

"कतमा च, भिक्खवे, जरा ? या तेसं तेसं सत्तानं तम्हि तम्हि सत्तनिकाये जरा जीरणता खण्डिच्चं पालिच्चं वलित्तचता आयुनो संहानि इन्द्रियानं परिपाको, अयं वुच्चति भिक्खवे, जरा ।"

अर्थात् भिक्षुहरू हो ! के हो वृद्धावस्था ? तीती प्राणीहका तीती योनीमा वृद्ध हुनु, जीर्ण हुनु, दाँत टुट्नु, केश फुल्नु, छाला खुम्चिनु, आयुको हानि, इन्द्रियको परिपाक (पाक्नु), जसलाई भिक्षुहरू ! वृद्धावस्था भनिन्छ ।

"कतमञ्च, भिक्खवे, मरणं ? यं तेसं तेसं सत्तानं तम्हा तम्हा सत्तनिकाया चुति चवनता भेदो अन्तरधानं मच्चु मरणं कालकिरिया खन्धानं भेदो कलेवरस्स निक्खेपो जीवितिन्द्रियस्सुपच्छेदो, इदं बुच्चति, भिक्खवे, मरणं ।"

अर्थात् भिंक्षुहरू हो ! के हो मृत्यु ? तीती प्राणीका तीती योनीबाट च्युत हुनु, च्युत स्वभाव हुनु, अलग हुनु, अर्न्तध्यान हुनु, मृत्यु, मरण, काल, प्राप्त हुनु, स्कन्ध अलग हुनु, देह छुट्नु, जीवनको विच्छेद, जसलाई भिक्षुहरू ! मृत्यु भनिन्छ ।

"कतमो च, भिक्खवे, सोको ? यो खो, भिक्खवे, अञ्ञतरञ्ञतरेन ब्यसनेन समन्नागतस्स अञ्ञतरञ्ञतरेन दुक्खधम्मेन फुट्ठस्स सोको सोचना सोचिततं अन्तोसोको अन्तोपरिसोको, अयं बुच्चति, भिक्खवे, सोको ।"

अर्थात् भिक्षुहरू हो ! के हो शोक ? उपरोक्त विभिन्न प्रकारका दुःख, जन्म, वृद्धावस्था, व्याधि, मृत्यु आदि भिन्नभिन्न दुःखबाट पीडित, व्यथित व्यक्ति जुन प्रकारको गहनभन्दा गहनतर, गहनतम् वेदनाको

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

अनुभव गर्छ । भिक्षुहरू ! यसैलाई शोक भनिन्छ ।

"कतमो च, भिक्खवे, परिदेवो ? यो खो, भिक्खवे, अञ्ञतरञ्ञतरेन ब्यसनेन समन्नागतस्स अञ्ञतरञ्ञतरेन दुक्खधम्मेन फुट्ठस्स आदेवो परिदेवो आदेवना परिदेवना आदेवितत्तं परिदेवित्ततं, अयं वुच्चति, भिक्खवे परिदेवो ।"

अर्थात् भिक्षुहरू हो ! के हो परिदेव (रोदन-क्रन्दन) ? भिन्नभिन्न दु:खहरू (जन्म, वृद्धावस्था, व्याधि, मृत्यु आदि) बाट युक्त भएकाले विभिन्न पीडाबाट व्यथित व्यक्ति जो गहनभन्दा गहनतर, गहनतम् दु:खको अनुभव गरेर क्रन्दन गर्छ, विलाप गर्छ, दु:ख मानेर रून्छ भिक्षुहरू ! यसैलाई परिदेव भनिन्छ ।

"कतमञ्च, भिक्खवे, दुक्खं ? यं खो, भिक्खवे, कायिकं दुक्खं कायिकं असातं कायसम्फस्सजं दुक्खं असातं वेदयितं, इदं वुच्चति, भिक्खवे, दुक्खं ।"

अर्थात् भिक्षुहरू हो ! के हो दु:ख ? शारीरिक दु:खः शारीरिक पीडा, कायको संस्पर्शबाट हुने दु:ख कष्ट, अनुभव, भिक्षुहरू ! यसैलाई दु:ख भनिन्छ ।

"कतमञ्च, भिक्खवे, दोमनस्सं ? यं खो, भिक्खवे, चेतसिकं दुक्खं चेतसिकं असातं मनोसम्फस्सजं दुक्खं असातं वेदयितं, इदं वुच्चति, भिक्खवे, दोमनस्सं ।"

अर्थात् भिक्षुहरू हो ! के हो दौर्मनष्य (मानसिक पीडा) ? चैतसिक दु:ख, चैतसिक कष्ट, मनको संस्पर्शबाट हुने दु:ख, कष्ट, अनुभव, भिक्षुहरू ! यसैलाई दौर्मनष्य भनिन्छ ।

"कतमो च, भिक्खवे, उपायासो ? यो खो, भिक्खवे, अञ्ञतरञ्ञतरेन ब्यसनेन समन्नागतस्स अञ्ञतरञ्ञतरेन दुक्खधम्मेन फुट्ठस्स आयासो उपायासो आयासितत्तं, अयं वुच्चति, भिक्खवे, उपायासो ।"

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

अर्थात् भिक्षुहरू हो ! के हो उपायास ? तीती व्यसनबाट युक्त, तीती दुःखबाट पिडित (व्यक्ति) को आयास (हैरानी), उपायास (परेशानी), आयासितत्व, उपायासितत्व, भिक्षुहरू ! यसैलाई उपायास भनिन्छ ।

> **"कतमो च, भिक्खवे, अप्पियेहि सम्पयोगो दुक्खो ? इध यस्स ते होन्ति अनिट्ठा अकन्ता अमनापा रूपा सद्दा गन्धा रसा फोट्ठब्बा धम्मा, ये वा पनस्स ते होन्ति अनत्थकामा अहितकामा अफासुककामा अयोगक्खेमकामा, या तेहि सद्धिं सङ्गति समागमो समोधानं मिस्सीभावो; अयं वुच्चति, भिक्खवे, अप्पियेहि सम्पयोगो दुक्खो ।"**

अर्थात् भिक्षुहरू हो ! के हो अप्रियसँग संयोग दुःख ? यहाँ जुन (व्यक्ति) को अनिच्छित, अकात (असुन्दर) अमनाय (अप्रिय) जुन रूप, शब्द, गन्ध, रस, स्पर्श, धर्म, विचार, विषय वस्तुहरू छन् । अथवा जुन उसको अनर्थ चाहने, अहित चाहने, असुविधा चाहने, अमङ्गल चाहने (व्यक्तिहरू) छन् तिनीहरूसँग जुन सङ्गति वा समागम, समवधान वा भेट, मिश्रण हुन्छ, भिक्षुहरू ! यसैलाई अप्रियसँग संयोग दुःख भनिन्छ ।

> **"कतमो च, भिक्खवे, पियेहि विप्पयोगो दुक्खो ? इध यस्स ते होन्ति इट्ठा कन्ता मनापा रूपा सद्दा गन्धा रसा फोट्ठब्बा धम्मा, ये वा पनस्स ते होन्ति अत्थकामा हितकामा फासुककामा योगक्खेमकामा माता वा पिता वा भाता वा भगिनी वा मित्ता वा अमच्चा वा ञातिसालोहिता वा, या तेहि सद्धिं असङ्गति असमागमो असमोधानं अमिस्सीभावो, अयं वुच्चति, भिक्खवे, पियेहि विप्पयोगो दुक्खो ।"**

अर्थात् भिक्षुहरू हो ! के हो प्रियसँग विछोड दुःख ? यहाँ जुन (व्यक्ति) को इच्छित, कान्त वा प्रिय, मनाप वा इष्ट जुन रूप, शब्द, गन्ध, स्पर्श धर्म (विचार विषय) वस्तुहरू छन् । अथवा उसको अर्थ हित चाहने, सुविधा चाहने, मङ्गल चाहने, माता, पिता, भाइ,

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

बहिनी, मित्र, अमात्य वा सल्लाहकार वा जाति, रक्तसम्बन्धी छन् र तिनीहरूसँग जुन असङ्गति, असमागम, असमवधान, अमिश्रण हुन्छ भिक्षुहरू ! यसैलाई प्रियसँग विछोड भनिन्छ ।

"कतमञ्च, भिक्खवे, यम्पिच्छं न लभति तम्पि दुक्खं ? जातिधम्मानं, भिक्खवे, सत्तानं एवं इच्छा उपज्जति ' अहो वत मयं न जातिधम्मा अस्साम, न च वत नो जाति आगच्छेय्या'ति । न खो पनेतं इच्छाय पत्तब्बं, इदम्पि यम्पिच्छं न लभति तम्पि दुक्खं । जराधम्मानं, भिक्खवे, सत्तानं एवं इच्छा उपज्जति- 'अहो वत मयं न जराधम्मा अस्साम, न च वत नो जरा आगच्छेय्या'ति । न खो पनेतं इच्छाय पत्तब्बं, इदम्पिच्छं न लभति तम्पि दुक्खं । ब्याधिधम्मानं, भिक्खवे, सत्तानं एवं इच्छा उप्पज्जति- ' अहो वत मयं न ब्याधिधम्मा अस्साम, न च वत नो ब्याधि आगच्छेय्या'ति । न खो पनेतं इच्छाय पत्तब्बं, इदम्पि यम्पिच्छं न लभति तम्पि दुक्खं । मरणधम्मानं, भिक्खवे, सत्तानं एवं इच्छा उप्पज्जति- 'अहो वत मयं न मरणधम्म अस्साम, न च वत नो मरणं आगच्छेय्या'ति । न खो पनेतं इच्छाय पत्तब्बं, इदम्पि यम्पिच्छं न लभति तम्पि दुक्खं । सोक - परिदेव- दुक्ख- दोमनस्सुपायास- धम्मानं, भिक्खवे, सत्तानं एवं इच्छा उप्पज्जति- 'अहो वत मयं न सोक- परिदेव- दुक्ख- दोमनस्सुपायासधमा अस्साम, न च वत नो सोक- परिदेव- दुक्ख- दोमनस्सुपायास- धम्मा आगच्छेय्या'ति । न खो पनेतं इच्छाय पत्तब्बं, इदम्पि यम्पिच्छं न लभति तम्पि दुक्खं ।

अर्थात् भिक्षुहरू हो ! के हो इच्छित वस्तु प्राप्त नहुनुको दुःख ! जन्मने स्वभाव भएका प्राणीमा यस्तो इच्छा उत्पन्न हुन्छ कि अहो ! हामी जन्म स्वभावका नभएका भए हाम्रा लागि जन्म आउने थिएन तर यो इच्छा गरेर प्राप्त हुन सक्दैन । यो पनि हो इच्छित वस्तु प्राप्त नहुनुको दुःख ।

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

भिक्षुहरू ! जरा (वृद्धावस्था) स्वभाव भएका प्राणीमा यस्तो इच्छा उत्पन्न हुन्छ कि ओहो ! हामी जरा स्वभाव भएका नभएको भए हाम्रा लागि वृद्धावस्था आउने थिएन तर यो इच्छा गरेर प्राप्त हुन सक्दैन। यो पनि इच्छित वस्तु प्राप्त नहुनुको दुःख हो ।

भिक्षुहरू ! व्याधि (रोग-व्याधि) स्वभाव भएका प्राणीमा यस्तो इच्छा उत्पन्न हुन्छ कि ओहो ! हामी व्याधि स्वभाव भएका प्राणी नभएका भए हाम्रा लागि व्याधि आउने थिएन तर यो इच्छा गरेर प्राप्त हुन सक्दैन । यो पनि हो इच्छित वस्तु प्राप्त नहुनुको दुःख हो ।

भिक्षुहरू ! मृत्यु स्वभाव भएका प्राणीमा यस्तो इच्छा उत्पन्न हुन्छ कि ओहो ! हामी मृत्यु स्वभाव भएका प्राणी नभएको भए हाम्रा लागि मृत्यु आउने थिएन तर यो इच्छा गरेर प्राप्त हुन सक्दैन । भिक्षुहरू! यो पनि हो इच्छित वस्तु प्राप्त नहुनुको दुःख हो ।

भिक्षुहरू ! शोक, परिदेव, दुःख, दौमनष्य, उपायास स्वभाव भएका प्राणीमा यस्तो इच्छा उत्पन्न हुन्छ कि ओहो हामी शोक, परिदेव, दुःख दौमनष्य, उपायास स्वभाव भएका प्राणी नभएको भए हाम्रा लागि शोक, परिदेव, दुःख दौमनष्य, उपायास आउने थिएन तर यो इच्छा गरेर प्राप्त हुन सक्दैन । भिक्षुहरू! यो पनि इच्छित वस्तु प्राप्त नभएको दुःख हो ।

> **"कतमे च, भिक्खवे, सत्तिेन पञ्चुपादानक्खन्धा दुक्खा ? सेय्यथिदं- रूपरपादनक्खन्धो, वेदनुपादानक्खन्धो, सञ्ञुपादानक्खन्धो,सङ्खारूपादानक्खन्धो, विञ्ञाणुपादानक्खन्धो। इमे वुच्चन्ति, भिक्खवे, सङ्खित्तेन पञ्चुपादानक्खन्धा दुक्खा ।"**
> **"इदं वुच्चति, भिक्खवे, दुक्खं अरियसच्चं ।**

अर्थात् हे भिक्षुहरू हो ! के हो सङ्क्षेपमा पाँच उपादान स्कन्ध दुःख ? जस्तो कि रूप उपादानस्कन्ध, वेदना उपादान स्कन्ध, संज्ञा उपादानस्कन्ध, संस्कार उपादानस्कन्ध र विज्ञान उपादानस्कन्ध । भिक्षुहरू ! यिनैलाई सङ्क्षेपमा पाँच उपादान स्कन्ध दुःख भनिन्छ ।

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

भिक्षुहरू यसैलाई दुःख आर्यसत्य भनिन्छ ।

दुःख समुदय सत्य

> "कतमञ्च, भिक्खवे, दुक्खसमुदयं अरियसच्चं ? यायं तण्हा पोनोब्भविका नन्दीरागसहगता तत्रतत्राभिनन्दिनी, सेय्यथिदं- कामतण्हा भवतण्हा विभवतण्हा ।"

अर्थात् भिक्षुहरू हो ! के हो दुःख समुदय आर्य सत्य ? जुन रागसँग जोडिएको, जुनसुकै विषयलाई अभिनन्दन गर्ने, पटकपटक उत्पन्न हुने तृष्णा छ- जस्तो कामतृष्णा, भवतृष्णा, विभवतृष्णा त्यही नै दुःख समुदय आर्य सत्य हो । यसबारे थप प्रष्ट पार्दै बुद्ध भन्नुहुन्छ-

> 'सा खो पनेसा, भिक्खवे, तण्हा कत्थ उप्पज्जमाना उप्पज्जति, कत्थ निविसमाना निविसति ? यं लोके पियरूपं सातरूपं यत्थेसा तण्हा उप्पज्जमाना उप्पज्जति, एत्थ निविसमाना निविसति ।'

अर्थात् भिक्षुहरू हो ! (यो तृष्णा) कहाँ उत्पन्न हुन्छ ? कहाँ स्थित हुन्छ ? यो लोक (शरीर) मा जे प्रिय लाग्छ, राम्रो लाग्छ, त्यहीँ तृष्णा उत्पन्न हुन्छ, त्यहीँ यो स्थित हुन्छ ।

> "किञ्च लोके पियरूपं सातरूपं ? चक्खु लोके पियरूपं, सातरूपं, एत्थेसा तण्हा उप्पज्जमाना उप्पज्जति, एत्थ निविसमाना निविसति । सोतं लोके...पे०.... घानं लोके....जिव्हा लोके.... कायो लोके... मनो लोके पियरूपं सातरूपं, एत्थेसा तण्हा उप्पज्जमाना उप्पज्जति, एत्थ निविसमाना निविसति ।

अर्थात् लोकमा के प्रिय लाग्छ ? के राम्रो लाग्छ ? यसको उत्तर हो चक्षु प्रिय लाग्छ, राम्रो लाग्छ । त्यहीँ तृष्णा उत्पन्न हुन्छ, त्यहीँ स्थित हुन्छ । लोकमा श्रोत्र प्रिय लाग्छ, राम्रो लाग्छ । त्यहीँ तृष्णा उत्पन्न हुन्छ, त्यहीँ स्थित हुन्छ । लोकमा घ्राण प्रिय लाग्छ, राम्रो लाग्छ । त्यहीँ तृष्णा उत्पन्न हुन्छ, त्यहीँ स्थित हुन्छ । लोकमा जिब्रो

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

प्रिय लाग्छ, राम्रो लाग्छ । त्यहीँ तृष्णा उत्पन्न हुन्छ, त्यहीँ स्थित हुन्छ । लोकमा काय (त्वचा) प्रिय लाग्छ, राम्रो लाग्छ । त्यहीँ तृष्णा उत्पन्न हुन्छ, त्यहीँ स्थित हुन्छ । लोकमा मन प्रिय लाग्छ, राम्रो लाग्छ । त्यहीँ तृष्णा उत्पन्न हुन्छ, त्यहीँ स्थित हुन्छ ।

'रूपा लोके...सद्दालोके...गन्धा लोके... रसा लोके...फोट्ठब्बा लोके... धम्मा लोके पियरूपं सातरूपं, एत्थेसा तण्हा उप्पज्जमाना उप्पज्जति, एत्थ निविसमाना निविसति ।

अर्थात् लोकमा रूप प्रिय लाग्छ, राम्रो लाग्छ । त्यहीँ तृष्णा उत्पन्न हुन्छ, त्यहीँ स्थित हुन्छ । लोकमा शब्द प्रिय लाग्छ, राम्रो लाग्छ । त्यहीँ तृष्णा उत्पन्न हुन्छ, त्यहीँ स्थित हुन्छ । लोकमा गन्ध प्रिय लाग्छ, राम्रो लाग्छ । त्यहीँ तृष्णा उत्पन्न हुन्छ, त्यहीँ स्थित हुन्छ । लोकमा रस प्रिय लाग्छ, राम्रो लाग्छ । त्यहीँ तृष्णा उत्पन्न हुन्छ, त्यहीँ स्थित हुन्छ । लोकमा स्पर्श प्रिय लाग्छ, राम्रो लाग्छ । त्यहीँ तृष्णा उत्पन्न हुन्छ, त्यहीँ स्थित हुन्छ । लोकमा धर्म प्रिय लाग्छ, राम्रो लाग्छ । त्यहीँ तृष्णा उत्पन्न हुन्छ, त्यहीँ स्थित हुन्छ ।

> **"चक्खुविञ्ञाणं लोके...सोतविञ्ञाणं लोके...घानविञ्ञाणं लोके...जिव्हाविञ्ञाणं लोके...कायविञ्ञाणं लोके...मनोविञ्ञाणं लोके पियरूपं सातरूपं एत्थेसा तण्हा उप्पज्जमाना उप्पज्जति, एत्थ निविसमाना निविसति ।**

अर्थात् लोकमा चक्षु विज्ञान प्रिय लाग्छ, राम्रो लाग्छ । त्यहीँ तृष्णा उत्पन्न हुन्छ, त्यहीँ स्थित हुन्छ । लोकमा श्रोत्र विज्ञान प्रिय लाग्छ, राम्रो लाग्छ । त्यहीँ तृष्णा उत्पन्न हुन्छ, त्यहीँ स्थित हुन्छ । लोकमा घ्राण विज्ञान प्रिय लाग्छ, राम्रो लाग्छ । त्यहीँ तृष्णा उत्पन्न हुन्छ, त्यहीँ स्थित हुन्छ । लोकमा जिह्वा विज्ञान प्रिय लाग्छ, राम्रो लाग्छ । त्यहीँ तृष्णा उत्पन्न हुन्छ, त्यहीँ स्थित हुन्छ । लोकमा काय विज्ञान प्रिय लाग्छ, राम्रो लाग्छ । त्यहीँ तृष्णा उत्पन्न हुन्छ, त्यहीँ स्थित हुन्छ । लोकमा मन विज्ञान प्रिय लाग्छ, राम्रो लाग्छ । त्यहीँ तृष्णा उत्पन्न हुन्छ, त्यहीँ स्थित हुन्छ ।

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

"चक्खुसम्फस्सो लोके.. सोतसम्फस्सो लोके... घानसम्फस्सो लोके...जिव्हासम्फस्सो लोके...कायसम्फस्सो लोके...मनोसम्फस्सो लोके पियरूपं सातरूपं, एत्थेसा तण्हा उप्पज्जमाना उप्पज्जति, एत्थ निविसमाना निविसति ।

अर्थात् लोकमा चक्षु स्पर्श प्रिय लाग्छ, राम्रो लाग्छ । त्यहीँ तृष्णा उत्पन्न हुन्छ, त्यहीँ स्थित हुन्छ । लोकमा श्रोत्र स्पर्श प्रिय लाग्छ, राम्रो लाग्छ । त्यहीँ तृष्णा उत्पन्न हुन्छ, त्यहीँ स्थित हुन्छ । लोकमा घ्राण स्पर्श प्रिय लाग्छ, राम्रो लाग्छ । त्यहीँ तृष्णा उत्पन्न हुन्छ, त्यहीँ स्थित हुन्छ । लोकमा जिह्वा स्पर्श प्रिय लाग्छ, राम्रो लाग्छ । त्यहीँ तृष्णा उत्पन्न हुन्छ, त्यहीँ स्थित हुन्छ । लोकमा काय स्पर्श प्रिय लाग्छ, राम्रो लाग्छ । त्यहीँ तृष्णा उत्पन्न हुन्छ, त्यहीँ स्थित हुन्छ । लोकमा मन स्पर्श प्रिय लाग्छ, राम्रो लाग्छ । त्यहीँ तृष्णा उत्पन्न हुन्छ, त्यहीँ स्थित हुन्छ ।

'चक्खुसम्फस्सजा वेदना लोके...सोतसम्फस्सजा वेदना लोके...घानसम्फस्सवा पेदना लोके...जिव्हासम्फस्सजा वेदना लोके...कायसम्फस्सजा वेदना लोके...मनोसम्फस्साजा वेदना लोके पियरूपं सातरूपं, एत्थेसा तण्हा उप्पज्जमाना उप्पज्जति, एत्थ निविसमाना निविसति

अर्थात् लोकमा चक्षुको स्पर्शबाट हुने वेदना प्रिय लाग्छ, राम्रो लाग्छ । त्यही तृष्णा उत्पन्न हुन्छ, त्यहीँ स्थित हुन्छ । लोकमा श्रोत्रको स्पर्शबाट हुने वेदना प्रिय लाग्छ, राम्रो लाग्छ । त्यहीँ तृष्णा उत्पन्न हुन्छ, त्यहीँ स्थित हुन्छ । लोकमा घ्राणको स्पर्शबाट हुने वेदना प्रिय लाग्छ, राम्रो लाग्छ । त्यहीँ तृष्णा उत्पन्न हुन्छ, त्यहीँ स्थित हुन्छ । लोकमा जिह्वाको स्पर्शबाट हुने वेदना प्रिय लाग्छ, राम्रो लाग्छ । त्यहीँ तृष्णा उत्पन्न हुन्छ, त्यहीँ स्थित हुन्छ । लोकमा कायको स्पर्शबाट हुने वेदना प्रिय लाग्छ, राम्रो लाग्छ । त्यहीँ तृष्णा उत्पन्न हुन्छ, त्यहीँ स्थित हुन्छ । लोकमा मनको स्पर्शबाट हुने वेदना प्रिय लाग्छ, राम्रो लाग्छ । त्यहीँ तृष्णा उत्पन्न हुन्छ, त्यहीँ स्थित हुन्छ ।

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

"रूपसञ्ञा लोके...सद्दसञ्ञा लोके... गन्धसञ्ञा लोके...रससञ्ञा लोके...फोट्ठब्बसञ्ञा लोके...धम्मसञ्ञा लोके पियरूपं सातरूपं, एत्थेसा तण्हा उप्पज्जमाना उप्पज्जति, एत्थ निविसमाना निविसति ।

अर्थात् लोकमा रूप संज्ञा प्रिय लाग्छ, राम्रो लाग्छ । त्यहीँ तृष्णा उत्पन्न हुन्छ, त्यहीँ स्थित हुन्छ । लोकमा शब्द संज्ञा प्रिय लाग्छ, राम्रो लाग्छ । त्यहीँ तृष्णा उत्पन्न हुन्छ, त्यहीँ स्थित हुन्छ । लोकमा गन्ध संज्ञा प्रिय लाग्छ, राम्रो लाग्छ । त्यहीँ तृष्णा उत्पन्न हुन्छ, त्यहीँ स्थित हुन्छ । लोकमा रस संज्ञा प्रिय लाग्छ, राम्रो लाग्छ । त्यहीँ तृष्णा उत्पन्न हुन्छ, त्यहीँ स्थित हुन्छ । लोकमा स्पर्श संज्ञा प्रिय लाग्छ, राम्रो लाग्छ । त्यहीँ तृष्णा उत्पन्न हुन्छ, त्यहीँ स्थित हुन्छ, लोकमा धर्म संज्ञा प्रिय लाग्छ, राम्रो लाग्छ । त्यहीँ तृष्णा उत्पन्न हुन्छ, त्यहीँ स्थित हुन्छ ।

"रूपसञ्चेतनालोके... सद्दसञ्चेतना लोके...गन्धसञ्चेतना लोके...रससञ्चेतनालोके...फोट्ठब्बसञ्चेतनालोके...धम्मसञ्चेतना लोके पियरूपं सातरूपं, एत्थेसा तण्हा उप्पज्जमाना उप्पज्जति, एत्थ निविसमाना निविसति ।

अर्थात् लोकमा रूप संचेतना प्रिय लाग्छ, राम्रो लाग्छ । त्यहीँ तृष्णा उत्पन्न हुन्छ, त्यहीँ स्थित हुन्छ । लोकमा शब्द संचेतना प्रिय लाग्छ, राम्रो लाग्छ । त्यहीँ तृष्णा उत्पन्न हुन्छ, त्यहीँ स्थित हुन्छ । लोकमा गन्ध संचेतना प्रिय लाग्छ, राम्रो लाग्छ । त्यहीँ तृष्णा उत्पन्न हुन्छ, त्यहीँ स्थित हुन्छ । लोकमा रस संचेतना प्रिय लाग्छ, राम्रो लाग्दछ । त्यहीँ तृष्णा उत्पन्न हुन्छ, त्यहीँ स्थित हुन्छ । लोकमा स्पर्श संचेतना प्रिय लाग्छ, राम्रो लाग्छ । त्यहीँ तृष्णा उत्पन्न हुन्छ, त्यहीँ स्थित हुन्छ । लोकमा धर्म संचेतना प्रिय लाग्छ, राम्रो लाग्छ । त्यहीँ तृष्णा उत्पन्न हुन्छ, त्यहीँ स्थित हुन्छ ।

"रूपतण्हा लोके...सद्दतण्हा लोके...गन्धतण्हा लोक.....रसतण्हा लोके....फोट्ठब्बतण्हा लोके....धम्मतण्हा लोके पियरूपं सातरूपं,

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

एत्थेसा तण्हा उप्पज्जमाना उप्पज्जति, एत्थ निविसमाना निविसति ।

अर्थात् लोकमा रूप तृष्णा प्रिय लाग्छ, राम्रो लाग्छ । त्यहीँ तृष्णा उत्पन्न हुन्छ, त्यहीँ स्थित हुन्छ । लोकमा शब्द तृष्णा प्रिय लाग्छ, राम्रो लाग्छ । त्यहीँ तृष्णा उत्पन्न हुन्छ, त्यहीँ स्थित हुन्छ । लोकमा गन्ध तृष्णा प्रिय लाग्छ, राम्रो लाग्छ । त्यहीँ तृष्णा उत्पन्न हुन्छ, त्यहीँ स्थित हुन्छ । लोकमा रस तृष्णा प्रिय लाग्छ, राम्रो लाग्छ । त्यहीँ तृष्णा उत्पन्न हुन्छ, त्यहीँ स्थित हुन्छ । लोकमा स्पर्श तृष्णा प्रिय लाग्छ, राम्रो लाग्छ । त्यहीँ तृष्णा उत्पन्न हुन्छ, त्यहीँ स्थित हुन्छ । लोकमा धर्म तृष्णा प्रिय लाग्छ, राम्रो लाग्छ । त्यही तृष्णा उत्पन्न हुन्छ, त्यहीँ स्थित हुन्छ ।

"रूपवितक्को लोके...सद्दवितक्को लोके...गन्धवितक्को लोके...रसवितक्को लोके...फोट्ठब्बवितक्को लोके...धम्मवितक्को लोके पियरूपं सातरूपं, एत्थेसा तण्हा उप्पज्जमाना उप्पज्जति, एत्थ निविसमाना निविसति ।

अर्थात् लोकमा रूप वितर्क तृष्णा प्रिय लाग्छ, राम्रो लाग्छ । त्यहीँ तृष्णा उत्पन्न हुन्छ, त्यहीँ स्थित हुन्छ । लोकमा शब्द वितर्क तृष्णा प्रिय लाग्छ, राम्रो लाग्छ । त्यहीँ तृष्णा उत्पन्न हुन्छ, त्यहीँ स्थित हुन्छ । लोकमा गन्ध वितर्क तृष्णा प्रिय लाग्छ, राम्रो लाग्छ । त्यहीँ तृष्णा उत्पन्न हुन्छ, त्यहीँ स्थित हुन्छ । लोकमा रस वितर्क तृष्णा प्रिय लाग्छ, राम्रो लाग्छ । त्यहीँ तृष्णा उत्पन्न हुन्छ, त्यहीँ स्थित हुन्छ । लोकमा स्पर्श वितर्क तृष्णा प्रिय लाग्छ, राम्रो लाग्छ । त्यहीँ तृष्णा उत्पन्न हुन्छ, त्यहीँ स्थित हुन्छ । लोकमा धर्म वितर्क तृष्णा प्रिय लाग्छ, राम्रो लाग्छ । त्यहीँ तृष्णा उत्पन्न हुन्छ, त्यहीँ स्थित हुन्छ ।

"रूपविचारो लोके...सद्दविचारो लोके... गन्धविचारो लोके...रसविचारो लोके...फोट्ठब्बविचारो लोके...धम्मविचारो लोके पियरूपं सातरूपं, एत्थेसा तण्हा उप्पज्जमाना उप्पज्जति, एत्थ निविसमाना निविसति । इदं वुच्चति,

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

भिक्खवे, दुक्खसमुदयं अरियसच्चं ।"

अर्थात् लोकमा रूप विचार प्रिय लाग्छ, राम्रो लाग्छ । त्यहीँ रूप उत्पन्न हुन्छ, त्यहीँ स्थित हुन्छ । लोकमा शब्द विचार प्रिय लाग्छ, राम्रो लाग्छ । त्यहीँ शब्द उत्पन्न हुन्छ, त्यहीँ स्थित हुन्छ । लोकमा गन्ध विचार प्रिय लाग्छ, राम्रो लाग्छ । त्यहीँ गन्ध उत्पन्न हुन्छ, त्यहीँ स्थित हुन्छ । लोकमा रस विचार प्रिय लाग्छ, राम्रो लाग्छ । त्यहीँ रस उत्पन्न हुन्छ, त्यहीँ स्थित हुन्छ । लोकमा स्पर्श विचार प्रिय लाग्छ, राम्रो लाग्छ । त्यहीँ स्पर्श उत्पन्न हुन्छ, त्यहीँ स्थित हुन्छ । लोकमा धर्म विचार प्रिय लाग्छ, राम्रो लाग्छ । त्यहीँ धर्म उत्पन्न हुन्छ, त्यहीँ स्थित हुन्छ । भिक्षुहरू ! यसैलाई दुःख समुदय आर्य सत्य भनिन्छ ।

निरोध सत्य वा दुःख निरोध सत्य

"कतमञ्च, भिक्खवे, दुक्खनिरोधं अरियसच्चं ? यो तस्सायेव तण्हाय असेसविरागनिरोधो चागो पटिनिस्सग्गो मुत्ति अनालयो ।

अर्थात् भिक्षुहरू हो ! के हो दुःख निरोध आर्य सत्य ? उत्तर हो त्यही तृष्णाको सर्वथा निराग-निरोध, त्याग, प्रतिनिसर्ग (त्याग) मुक्ति, अनालय ।

सा खो पनेसा, भिक्खवे, तण्हा कत्थ पहीयमाना पहीयति, कत्थ निरूज्झमाना निरूज्झति ? यं लोके पियरूपं सातरूपं, एत्थेसा तण्हा पहीयमाना पहीयति, यत्थ निरूज्झमाना निरूज्झति ।

अर्थात् भिक्षुहरू ! यो तृष्णा कहाँ प्रहिण (नष्ट) हुन्छ ? कहाँ निरूद्ध हुन्छ ? उत्तर हो लोकमा जे प्रिय लाग्छ, जे राम्रो लाग्छ, त्यहीँ तृष्णा प्रहिण हुन्छ, त्यहीँ निरूद्ध हुन्छ ।

"किञ्च लोके पियरूपं सातरूपं ? चक्खु लोके पियरूपं सातरूपं, एत्थेसा तण्हा पहीयमाना पहीयति, एत्थ

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

निरूज्झमाना निरूज्झति। सोतं लोके...पे०...घानं लोके...जिव्हा लोके...कायो लोके...मनो लोके पियरूपं सातरूपं, एत्थेसा तण्हा पहीयमाना पहीयति, एत्थ निरूज्झमाना निरूज्झति।

अर्थात् लोकमा के प्रिय लाग्छ ? राम्रो लाग्छ ? उत्तर हो लोकमा चक्षु प्रिय लाग्छ, राम्रो लाग्छ। त्यहीँ तृष्णा प्रहिण हुन्छ, त्यहीँ निरूद्ध हुन्छ। लोकमा श्रोत्र प्रिय लाग्छ, राम्रो लाग्छ। त्यहीँ तृष्णा प्रहिण हुन्छ, त्यहीँ निरूद्ध हुन्छ। लोकमा घ्राण प्रिय लाग्छ, राम्रो लाग्छ। त्यहीँ तृष्णा प्रहिण हुन्छ, त्यहीँ निरूद्ध हुन्छ। लोकमा जिह्वा प्रिय लाग्छ, राम्रो लाग्छ। त्यहीँ तृष्णा प्रहिण हुन्छ, त्यहीँ निरूद्ध हुन्छ। लोकमा काय प्रिय लाग्छ, राम्रो लाग्छ। त्यहीँ तृष्णा प्रहिण हुन्छ, त्यहीँ निरूद्ध हुन्छ। लोकमा मन प्रिय लाग्छ, राम्रो लाग्छ। त्यहीँ तृष्णा प्रहिण हुन्छ, त्यहिँ निरूद्ध हुन्छ।

"रूपा लोके...सद्दा लोके...गन्धा लोके...रसा लोके...फोट्ठब्बा लोके...धम्मा लोके पियरूपं सातरूपं, एत्थेसा तण्हा पहीयमाना पहीयति, एत्थ निरूज्झमाना निरूज्झति।

अर्थात् लोकमा रूप प्रिय लाग्छ, राम्रो लाग्छ। त्यहीँ तृष्णा प्रहिण हुन्छ, त्यहीँ निरूद्ध हुन्छ। लोकमा शब्द प्रिय लाग्छ, राम्रो लाग्छ। त्यहीँ तृष्णा प्रहिण हुन्छ, त्यहीँ निरूद्ध हुन्छ। लोकमा गन्ध प्रिय लाग्छ, राम्रो लाग्छ। त्यहीँ तृष्णा प्रहिण हुन्छ, त्यहीँ निरूद्ध हुन्छ। लोकमा रस प्रिय लाग्छ, राम्रो लाग्छ। त्यही तृष्णा प्रहिण हुन्छ, त्यहीँ निरूद्ध हुन्छ। लोकमा काय संस्पर्श प्रिय लाग्छ, राम्रो लाग्छ। त्यहीँ तृष्णा प्रहिण हुन्छ, त्यहीँ निरूद्ध हुन्छ। लोकमा मन संस्पर्श प्रिय लाग्छ, राम्रो लाग्छ। त्यहीँ तृष्णा प्रहिण हुन्छ, त्यहीँ निरूद्ध हुन्छ।

"चक्खुविञ्ञाणं लोके... सोतविञ्ञाणं लोके... घानविञ्ञाणं लोके... जिव्हाविञ्ञाणं लोके... कायविञ्ञाणं लोके...मनोविञ्ञाणं लोके पियरूपं सातरूपं, एत्थेसा तण्हा पहीयमाना पहीयति, एत्थ निरूज्झमाना निरूज्झति।"

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

अर्थात् लोकमा चक्षु विज्ञान प्रिय लाग्छ, राम्रो लाग्छ । त्यहीँ यो तृष्णा प्रहिण हुन्छ, त्यहीँ निरूद्ध हुन्छ । लोकमा घ्राण विज्ञान प्रिय लाग्छ, राम्रो लाग्छ । त्यहीँ यो तृष्णा प्रहिण हुन्छ, त्यहीँ निरूद्ध हुन्छ । लोकमा श्रोत्र विज्ञान प्रिय लाग्छ, राम्रो लाग्छ । त्यहीँ यो तृष्णा प्रहिण हुन्छ, त्यहीँ निरूद्ध हुन्छ । लोकमा जिह्वा विज्ञान प्रिय लाग्छ, राम्रो लाग्छ । त्यहीँ यो तृष्णा प्रहिण हुन्छ, त्यहीँ निरूद्ध हुन्छ । लोकमा काय विज्ञान प्रिय लाग्छ, राम्रो लाग्छ । त्यहीँ यो तृष्णा प्रहिण हुन्छ, त्यहीँ निरूद्ध हुन्छ । लोकमा मन विज्ञान प्रिय लाग्छ, राम्रो लाग्छ । त्यहीँ यो तृष्णा प्रहिण हुन्छ, त्यहीँ निरूद्ध हुन्छ ।

> **"चक्खुसम्फस्सो लोके... सोतसम्फस्सो लोके... घानसम्फस्सो लोके... जिव्हासम्फस्सो लोके... कायसम्फस्सो लोके...मनोसम्फस्सो लोके पियरूपं सातरूपं, एत्थेसा तण्हा पहीयमाना पहीयति, एत्थ निरूज्झमाना निरूज्झति ।"**

अर्थात् लोकमा रूप संस्पर्श प्रिय लाग्छ, राम्रो लाग्छ । त्यहीँ यो तृष्णा प्रहिण हुन्छ, त्यहीँ निरूद्ध हुन्छ । लोकमा शब्द संस्पर्श प्रिय लाग्छ, राम्रो लाग्छ । त्यहीँ यो तृष्णा प्रहिण हुन्छ, त्यहीँ निरूद्ध हुन्छ । लोकमा गन्ध संस्पर्श प्रिय लाग्छ, राम्रो लाग्छ । त्यहीँ यो तृष्णा प्रहिण हुन्छ, त्यहीँ निरूद्ध हुन्छ । लोकमा रस संस्पर्श प्रिय लाग्छ, राम्रो लाग्छ । त्यहीँ यो तृष्णा प्रहिण हुन्छ, त्यहीँ निरूद्ध हुन्छ । लोकमा स्पर्श संस्पर्श प्रिय लाग्छ, राम्रो लाग्छ । त्यहीँ यो तृष्णा प्रहिण हुन्छ, त्यहीँ निरूद्ध हुन्छ । लोकमा धर्म संस्पर्श प्रिय लाग्छ, राम्रो लाग्छ । त्यहीँ यो तृष्णा प्रहिण हुन्छ, त्यहीँ निरूद्ध हुन्छ ।

> **"चक्खुसम्फस्सजा वेदना लोके... सोतसम्फस्सजा वेदना लोके... घानसम्फस्सजा वेदना लोके... जिव्हासम्फस्सजा वेदना लोके... कायसम्फस्सजा वेदना लोके...मनोसम्फस्सजा वेदना लोके पियरूपं सातरूपं, एत्थेसा तण्हा पहीयमाना पहीयति, एत्थ निरूज्झमाना निरूज्झति ।"**

अर्थात् लोकमा चक्षु संस्पर्शबाट हुने वेदना प्रिय लाग्छ, राम्रो लाग्छ ।

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

त्यहीं यो तृष्णा प्रहिण हुन्छ, त्यहीं निरूद्ध हुन्छ । लोकमा श्रोत्र संस्पर्शबाट हुने वेदना प्रिय लाग्छ, राम्रो लाग्छ । त्यहीं यो तृष्णा प्रहिण हुन्छ, त्यहीं निरूद्ध हुन्छ । लोकमा घ्राण संस्पर्शबाट उत्पन्न हुने वेदना प्रिय लाग्छ, राम्रो लाग्छ । त्यहीं यो तृष्णा प्रहिण हुन्छ, त्यहीं निरूद्ध हुन्छ । लोकमा जिह्वा संस्पर्शबाट हुने वेदना प्रिय लाग्छ, राम्रो लाग्छ । त्यहीं यो तृष्णा प्रहिण हुन्छ, त्यहीं निरूद्ध हुन्छ । लोकमा काय संस्पर्शबाट हुने वेदना प्रिय लाग्छ, राम्रो लाग्छ । त्यहीं यो तृष्णा प्रहिण हुन्छ, त्यहीं निरूद्ध हुन्छ । लोकमा मन संस्पर्शबाट हुने वेदना प्रिय लाग्छ, राम्रो लाग्छ । त्यहीं यो तृष्णा प्रहिण हुन्छ, त्यहीं निरूद्ध हुन्छ ।

"रूपसञ्ञा लोके... सद्दसञ्ञा लोके ...गन्ध सञ्ञा लोके... रससञ्ञा लोके ... फोट्ठब्बसञ्ञा लोके... धम्मसञ्ञा लोके पियरूपं सातरूपं, एत्थेसा तण्हा पहीयमाना पहीयति, एत्थ निरूज्झमाना निरूज्झति ।"

अर्थात् लोकमा रूप्प संज्ञा प्रिय लाग्छ, राम्रो लाग्छ । त्यहीं यो तृष्णा प्रहिण हुन्छ, त्यहीं निरूद्ध हुन्छ । लोकमा शब्द संज्ञा प्रिय लाग्छ, राम्रो लाग्छ । त्यहीं यो तृष्णा प्रहिण हुन्छ, त्यहीं निरूद्ध हुन्छ । लोकमा गन्ध संज्ञा प्रिय लाग्छ, राम्रो लाग्छ । त्यहीं यो तृष्णा प्रहिण हुन्छ, त्यहीं निरूद्ध हुन्छ । लोकमा रस संज्ञा प्रिय लाग्छ, राम्रो लाग्छ । त्यहीं यो तृष्णा प्रहिण हुन्छ, त्यहीं निरूद्ध हुन्छ । लोकमा स्पर्श संज्ञा प्रिय लाग्छ, राम्रो लाग्छ । त्यहीं यो तृष्णा प्रहिण हुन्छ, त्यहीं निरूद्ध हुन्छ । लोकमा धर्म संज्ञा प्रिय लाग्छ, राम्रो लाग्छ । त्यहीं यो तृष्णा प्रहिण हुन्छ, त्यहीं निरूद्ध हुन्छ ।

"रूपसञ्चेतना लोके... सद्दसञ्चेतना लोके... गन्धसञ्चेतना लोके...रससञ्चेतनालोके...फोट्ठब्बसञ्चेतनालोके...धम्मसञ्चेतना लोके पियरूपं सातरूपं, एत्थेसा तण्हा पहीयमाना पहीयति, एत्थ निरूज्झमाना निरूज्झति ।"

अर्थात् लोकमा रूप्प संचेतना प्रिय लाग्छ, राम्रो लाग्छ । त्यहीं यो

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

तृष्णा प्रहिण हुन्छ, त्यहीँ निरूद्ध हुन्छ । लोकमा शब्द संचेतना प्रिय लाग्छ, राम्रो लाग्छ । त्यहीँ यो तृष्णा प्रहिण हुन्छ, त्यहीँ निरूद्ध हुन्छ । लोकमा गन्ध संचेतना प्रिय लाग्छ, राम्रो लाग्छ । त्यहीँ यो तृष्णा प्रहिण हुन्छ, त्यहीँ निरूद्ध हुन्छ । लोकमा रस संचेतना प्रिय लाग्छ, राम्रो लाग्छ । त्यहीँ यो तृष्णा प्रहिण हुन्छ, त्यहीँ निरूद्ध हुन्छ । लोकमा स्पर्श संचेतना प्रिय लाग्छ, राम्रो लाग्छ । त्यहीँ यो तृष्णा प्रहिण हुन्छ, त्यहीँ निरूद्ध हुन्छ । लोकमा धर्म संचेतना प्रिय लाग्छ, राम्रो लाग्छ । त्यहीँ यो तृष्णा प्रहिण हुन्छ, त्यहीँ निरूद्ध हुन्छ ।

"रूपतण्हा लोके... सद्दतण्हा लोके..गन्धतण्हा लोके...रसतण्हा लोके...फोट्ठब्बतण्हा लोके...धम्मतण्हा लोके पियरूपं सातरूपं, एत्थेसा तण्हा पहीयमाना पहीयति, एत्थ निरूज्झमाना निरूज्झति ।"

अर्थात् लोकमा रूप तृष्णा प्रिय लाग्छ, राम्रो लाग्छ । त्यहीँ यो तृष्णा प्रहिण हुन्छ, त्यहीँ निरूद्ध हुन्छ । लोकमा शब्द तृष्णा प्रिय लाग्छ, राम्रो लाग्छ । त्यहीँ यो तृष्णा प्रहिण हुन्छ, त्यहीँ निरूद्ध हुन्छ । लोकमा गन्ध तृष्णा प्रिय लाग्छ, राम्रो लाग्छ । त्यहीँ यो तृष्णा प्रहिण हुन्छ, त्यहीँ निरूद्ध हुन्छ । लोकमा रस तृष्णा प्रिय लाग्छ, राम्रो लाग्छ । त्यहीँ यो तृष्णा प्रहिण हुन्छ, त्यहीँ निरूद्ध हुन्छ । लोकमा स्पर्श तृष्णा प्रिय लाग्छ, राम्रो लाग्छ । त्यहीँ यो तृष्णा प्रहिण हुन्छ, त्यहीँ निरूद्ध हुन्छ । लोकमा धर्म तृष्णा प्रिय लाग्छ, राम्रो लाग्छ । त्यहीँ यो तृष्णा प्रहिण हुन्छ, त्यहीँ निरूद्ध हुन्छ ।

"रूपवितक्को लोके...सद्दवितक्को लोके...गन्धवितक्को लोके...रसवितक्को लोके...फोट्ठब्बवितक्को लोके...धम्मवितक्को लोके पियरूपं सातरूपं, एत्थेसा तण्हा पहीयमाना पहीयति, एत्थ निरूज्झमाना निरूज्झति ।

अर्थात् लोकमा रूप वितर्क प्रिय लाग्छ, राम्रो लाग्छ । त्यहीँ यो तृष्णा प्रहिण हुन्छ, त्यहीँ निरूद्ध हुन्छ । लोकमा शब्द वितर्क प्रिय लाग्छ, राम्रो लाग्छ । त्यहीँ यो तृष्णा प्रहिण हुन्छ, त्यहीँ निरूद्ध हुन्छ ।

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri
लोकमा गन्ध वितर्क प्रिय लाग्छ, राम्रो लाग्छ । त्यहीँ यो तृष्णा प्रहिण हुन्छ, त्यहीँ निरूद्ध हुन्छ । लोकमा रस वितर्क प्रिय लाग्छ, राम्रो लाग्छ । त्यहीँ यो तृष्णा प्रहिण हुन्छ, त्यहीँ निरूद्ध हुन्छ । लोकमा स्पर्श वितर्क प्रिय लाग्छ, राम्रो लाग्छ । त्यहीँ यो तृष्णा प्रहिण हुन्छ, त्यहीँ निरूद्ध हुन्छ । लोकमा धर्म वितर्क प्रिय लाग्छ, राम्रो लाग्छ । त्यहीँ यो तृष्णा प्रहिण हुन्छ, त्यहीँ निरूद्ध हुन्छ ।

> **"रूपविचारो लोके...सद्दविचारो लोके...गन्धविचारो लोके...रसविचारो लोके...फोट्ठविचारो लोके...धम्मविचारो लोके पियरूपं सातरूपं, एत्थेसा तण्हा पहीयमाना पहीयति, एत्था निरूज्झमाना निरूज्झति । इदं वुच्चति, भिक्खवे, दुक्खनिरोधं अरियसच्चं ।"**

अर्थात् लोकमा रूप विचार प्रिय लाग्छ, राम्रो लाग्छ । त्यहीँ यो तृष्णा प्रहिण हुन्छ, त्यहीँ निरूद्ध हुन्छ । लोकमा शब्द विचार प्रिय लाग्छ, राम्रो लाग्छ । त्यहीँ यो तृष्णा प्रहिण हुन्छ, त्यहीँ निरूद्ध हुन्छ । लोकमा गन्ध विचार प्रिय लाग्छ, राम्रो लाग्छ । त्यहीँ यो तृष्णा प्रहिण हुन्छ, त्यहीँ निरूद्ध हुन्छ । लोकमा रस विचार प्रिय लाग्छ, राम्रो लाग्छ । त्यहीँ यो तृष्णा प्रहिण हुन्छ, त्यहीँ निरूद्ध हुन्छ । लोकमा स्पर्श विचार प्रिय लाग्छ, राम्रो लाग्छ । त्यहीँ यो तृष्णा प्रहिण हुन्छ, त्यहीँ निरूद्ध हुन्छ । लोकमा धर्म विचार प्रिय लाग्छ, राम्रो लाग्छ । त्यहीँ यो तृष्णा प्रहिण हुन्छ, त्यहीँ निरूद्ध हुन्छ । भिक्षुहरू ! यसैलाई दुःख निरोध आर्यसत्य भनिन्छ ।

मार्ग सत्य

> **"कतमञ्च, भिक्खवे, दुक्खनिरोधगामिनी पटिपदा अरियसच्चं ? अयमेव अरियो अट्ठङ्गिको मग्गो सेय्यथिदं - सम्मादिट्ठि, सम्मासङ्कप्पो, सम्मावाचा, सम्माकम्मन्तो, सम्माआजीवो, सम्मावायामो, सम्मासति, सम्मासमाधि ।"**

अर्थात् भिक्षुहरू! के हो दुःख निरोध गामिनी प्रतिपदा आर्य सत्य ? उत्तर हो यही आर्य अष्टाङ्गमार्ग, अर्थात् सम्यक दर्शन, सम्यक सङ्कल्प,

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

सम्यक वचन, सम्यक कर्म, सम्यक अजिविका, सम्यक व्यायाम, सम्यक स्मृति र सम्यक समाधि ।

सम्यक दृष्टि वा दर्शन

> **"कतमा च, भिक्खवे, सम्मादिट्ठि ? यं खो, भिक्खवे, दुक्खे ञाणं, दुक्खसमुदये ञाणं, दुक्खनिरोधे ञाणं, दुक्खनिरोधागामिनिया पटिपदाय ञाणं । अयं वुच्चति भिक्खवे, सम्मादिट्ठि ।"**

अर्थात् भिक्षुहरू ! के हो सम्यक दर्शन ? उत्तर हो यो जुन दुःख विषयक ज्ञान, दुःख समुदय विषयक ज्ञान, दुःख निरोध विषयक ज्ञान, दुःख निरोध गामिनी प्रतिपदा विषयक ज्ञान छ यसैलाई सम्यक दर्शन भनिन्छ ।

सम्यक सङ्कल्प (साधना)

> **"कतमो च, भिक्खवे, सम्मासङ्कप्पो ? नेक्खम्मसङ्कप्पो, अब्यापादसङ्कप्पो, अविहिंसासङ्कप्पो । अयं वुच्चति, भिक्खवे, सम्मासङ्कप्पो ।"**

अर्थात् भिक्षुहरू ! के हो सम्यक सङ्कल्प ? उत्तर हो- नैष्क्रम्य (निष्कामता, निष्क्रमण, संसार त्याग), संसार त्याग सङ्कल्प, द्रोह नगर्ने सङ्कल्प, हिंसा नगर्ने सङ्कल्प । भिक्षुहरू ! यसैलाई सम्यक सङ्कल्प भनिन्छ ।

सम्यक वचन (साधना)

> **"कतमा च, भिक्खवे, सम्मावाचा ? मुसावादा वेरमणी, पिसुणाय वाचाय वेरमणी, फरूसाय वाचाय वेरमणी, सम्फप्पलामा वेरमणी । अयं वुच्चति, भिक्खवे, सम्मावाचा ।"**

अर्थात् भिक्षुहरू ! के हो ? सम्यक वचन ? उत्तर हो झुठो बोल्नुबाट विरत रहनु, चुक्ली लगाउनुबाट विरत रहनु, कठोर वचन बोल्नुबाट विरत रहनु, बकवास वा व्यर्थ कुराबाट विरत रहनु आदि नै सम्यक

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri
वचन हो । भिक्षुहरू ! यसैलाई सम्यक वचन भनिन्छ ।

सम्यक कर्म (साधना)

> **"कतमो च, भिक्खवे, सम्माकम्मन्तो ? पाणतिपाता वेरमणी, अदिन्नादाना वेरमणी, कामेसुमिन्छाचारा वेरमणी । अयं वुच्चति, भिक्खवे, सम्माकम्मन्तो ।"**

अर्थात् भिक्षुहरू ! के हो सम्यक कर्म ? उत्तर हो- प्राणी हिंसाबाट विरत रहनु, चोरीबाट विरत रहनु, व्यभिचारबाट विरत रहनु । भिक्षुहरू हो ! यसैलाई सम्यक कर्म भनिन्छ । सम्यक कर्म वा शुद्ध कर्म ।

सम्यक आजिवीका (साधना)

> **"कतमो च, भिक्खवे, सम्माआजीवो ? इध, भिक्खवे, अरियसावको मिच्छाआजीवं पहाय सम्माआजीवेन जीवितं कप्पेति । अयं वुच्चति, भिक्खवे, सम्माआजीवो ।"**

अर्थात् भिक्षुहरू ! के हो सम्यक आजिविका ? यहाँ भिक्षुहरू आर्यश्रावक मिथ्या आजिविकालाई छोडेर सम्यक आजिविकाबाट जीवन यापन गर्छन् ।

सम्यक व्यायाम (साधना)

> **"कतमो च, भिक्खवे, सम्मावायामो ? इध, भिक्खवे, भिक्खु अनुप्पन्नानं पापकानं अकुसलानं धम्मानं अनुप्पादाय छन्दं जनेति वायमति वीरियं आरभति चित्तं पग्गण्हाति पदहति; उप्पन्नानं पापकानं अकुसलानं धम्मानं पहानाय छन्दं जनेति वायमति वीरियं आरभति चित्तं पग्गण्हति पदहति; अनुप्पन्नानं कुसलानं धम्मानं उप्पादाय छन्दं जनेति वायमति वीरियं आरभति चित्तं पग्गण्हति पदहति; उप्पन्नानं कुसलानं धम्मानं ठितिया असम्मोसाय भिय्योभावाय वेपुल्लाय भावनाय पारिपूरिया छन्दं जनेति वायमति वीरियं आरभति चित्तं पग्गण्हाति पदहति । अयं वुच्चति, भिक्खवे सम्मावायामो ।"**

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

अर्थात् हो भिक्षुहरू ! के हो सम्यक व्यायाम ? यहाँ भिक्षुहरू कोही भिक्षु अनुत्पन्न, पापपूर्ण, अकुशल धर्मलाई उत्पन्न हुन नदिन इच्छा उत्पन्न गर्छन्, उद्योग गर्छन्, वीर्यारम्भ गर्छन्, चित्तलाई रोक्छन्, थाम्छन् । उत्पन्न भएको पापपूर्ण अकुशल धर्मको प्रहाण वा विनाशको लागि इच्छा उत्पन्न गछन्, उद्योग गर्छन्, वीर्यारम्भ गर्छन्, चित्तलाई रोक्छन्, थाम्छन् । अनुत्पन्न कुशल धर्मको उत्पत्तिका लागि इच्छा उत्पन्न गर्छन्, उद्योग गर्छन्, वीर्यारम्भ गर्छन्, चित्तलाई रोक्छन्, थाम्छन् । उत्पन्न भएको कुशल धर्मको स्थिति, अनाश (रक्षा), वृद्धि, विपुलता, भावनाको परिपूर्णताका लागि इच्छा जगाउँछन्, उद्योग गर्छन्, वीर्यारम्भ गर्छन्, चित्तलाई रोक्छन्, थाम्छन् । भिक्षुहरू ! यसैलाई सम्यक व्यायाम भनिन्छ ।

सम्यक सति वा स्मृति (साधना)

> **"कतमा च, भिक्खवे, सम्मासति ? इध, भिक्खवे, भिक्खु काये कायानुपस्सी विहरति आतापी सम्पजानो सतिमा विनेथ्यल लोके अभिज्फादोमनस्सं; वेदनासु वेदनानुपस्सी विहरति आतापी सम्पजानो सतिमा विनेथ्य लोके अभिज्फादोमनस्सं; चित्तेचित्तानुपस्सी विहरति आतापी सम्पजानो सतिमा विनेथ्य लोके अभिज्फादोमनस्सं; धमेसु धमानुपस्सी विहरति आतापी सम्पजानो सतिमा विनेथ्य लोके अभिज्फादोमनस्सं । अयं वुच्चति, भिक्खवे सम्मासति ।"**

भिक्षुहरू हो ! के हो ? सम्यक स्मृति ? यहाँ कोही भिक्षु (कायरूपी) लोकमा राग, द्वेषलाई हटाएर श्रमशील, स्मृतिवान्, संप्रज्ञानी भएर कायमा कायानुपश्यी भएर विहार गर्छन् । -कायरूपी) लोकमा राग र द्वेषलाई हटाएर श्रमशील, स्मृतिवान्, संप्रज्ञानी भएर वेदनामा वेदनानुपश्यी भएर विहार गर्छन् । (कायरूपी) लोकमा राग र द्वेषलाई हटाएर श्रमशील, स्मृतिवान्, संप्रज्ञानी भएर चित्तमा चित्तानुपश्यी भएर विहार गर्छ । (कायरूपी) लोकमा राग र द्वेषलाई हटाएर श्रमशील, स्मृतिवान्, संप्रज्ञानी भएर धर्ममा धर्मानुपश्यी भएर विहार गर्छन् । भिक्षुहरू ! यसैलाई भनिन्छ सम्यक स्मृति ।

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

सम्यक समाधि (साधना)

"कतमो च, भिक्खवे, सम्मासमाधि ? इध, भिक्खवे, भिक्खु विविच्चेव कामेहि विविच्च अकुसलेहि धम्मेहि सवितक्कं सविचारं विवेकजं पीतिसुखं पठमं झानं उपसम्पज्ज विहरति । वितक्कविचारानं वूपसमा अज्झत्तं सम्पसादनं चेतसो एकोदिभावं अवितक्कं अविचारं समाधिजं पीतिसुखं दुतियं झानं उपसम्पज्ज विहरति । पीतिया च विरागा उपेक्खको च विहरति, सतो च सम्पजानो, सुखञ्च कायेन पटिसंवेदेति, यं तं अरिया आचिक्खन्ति 'उपेक्खको सतिमा सुखविहारी'ति ततियं झानं उपसम्पज्ज विहरति । सुखस्स च पहाना दुक्खस्स च पहाना पुब्बेव सोमनस्सदोमनस्सानं अत्थङ्गमा अदुक्खमसुखं उपेक्खासतिपारिसुद्धिं चतुत्थं झानं उपसम्पज्ज विहरति अयं वुच्चति, भिक्खवे, सम्मासमाधि ।"

अर्थात् भिक्षुहरू हो ! के हो सम्यक समाधि ? यहाँ (केही) भिक्षु काम (कामना) बाट अलग भएर, अकुशल धर्मबाट अलग भएर, विवेकबाट उत्पन्न सवितर्क र सविचार प्रिति र सुखपूर्ण प्रथम ध्यानलाई प्राप्त गरेर विहार गर्छ । फेरि वितर्क र विचारहरू शान्त भएपछि भित्र शान्त र चित्त एकाग्रतापूर्ण वितर्करहित, विचाररहित प्रिति सुखयुक्त द्वितीय ध्यानलाई प्राप्त गरेर विहार गर्छ ।

फेरि प्रितिबाट विरक्त भएर, उपेक्षक बनेर स्मृति र संप्रज्ञानले युक्त भएर शरीरमा सुखको अनुभव गर्छ, जसलाई आर्य उपेक्षक स्मृतिवान् सुख विहारी भनिन्छ । त्यस तृतीय ध्यानलाई प्राप्त गरेर विहार गर्छ । फेरि सुख र दुःखको परित्यागबाट सौमनष्य (चित्त उल्लास) र दौर्मनष्य (चित्त सन्ताप) समाप्त हुन जाँदा सुख दुःखरहित, जसमा उपेक्षाको कारण स्मृति शुद्धि हुन्छ त्यस चतुर्थ ध्यानलाई प्राप्त गरेर विहार गर्छ । भिक्षुहरू ! यसैलाई सम्यक समाधि भनिन्छ ।

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

इदं वुच्चति, भिक्खवे, दुक्खनिरोधागामिनी पटिपदा अरियसच्चं ।

अर्थात् भिक्षुहरू ! यही हो दुःखनिरोध गामिनी प्रतिपदा आर्य सत्य ।

"इति अज्झत्तं वा धम्मेसु धम्मानुपस्सी विहरति, बहिद्धा वा धम्मेसु धम्मानुपस्सी विहरति, अज्झत्तबहिद्धा वा धम्मेसु धम्मानुपस्सी विहरति । समुदयधम्मानुपस्सी वा धम्मेसु विहरति, वयधम्मानुपस्सी वा धम्मेसु विहरति, समुदयवयधम्मानुपस्सी वा धम्मेसु विहरति । 'अत्थि धम्मा'ति वा पनस्स सति पच्चुपट्ठिता होति । यावदेव ञाणमत्ताय पटिस्सतिमत्ताय, अनिस्सितो च विहरति, न च किञ्चि लोके उपादियति । एवम्पि खो, भिक्खवे, भिक्खु धम्मेसु धम्मानुपस्सी विहरति सत्तसु बोज्झङ्गेसु ।"

अर्थात् यस प्रकार साधकले भित्र धर्ममा धर्मानुपश्यी भएर विहार गर्छ । बाहिर धर्ममा धर्मानुपश्यी भएर विहार गर्छ । भित्र-बाहिर (सर्वत्र) धर्ममा धर्मानुपश्यी भएर विहार गर्छ । समुदयधर्मानुपश्यी भएर विहार गर्छ । व्ययधर्मानुपश्यी भएर विहार गर्छ । समुदय-व्ययधर्मानुपश्यी भएर विहार गर्छ । उसको स्मृति (यो यथार्थमा) प्रतिस्थापित हुन्छ कि यो धर्म हो । जबसम्म मात्र ज्ञान, मात्र दर्शन बनिरहन्छ तबसम्म अनाश्रित भएर विहार गर्छ । उसले लोक (इन्द्रियको क्षेत्र) मा केही पनि ग्रहण गर्दैन । भिक्षुहरू ! यस प्रकार पनि कोही भिक्षु सात बोध्यङ्ग धर्ममा धर्मानुपश्यी भएर विहार गर्छ ।

महासतिपट्ठान साधनाको शुभ परिणाम र समयावधि

"यो हि कोचि, भिक्खवे, इमे चत्तारो सतिपट्ठाने एवं भावेय्य सत्तवस्सानि, तस्स द्विन्नं फलानं अञ्ञतरं फलं पाटिकङ्खं – दिट्ठेव धम्मे अञ्ञा; सति वा उपादिसेसे अनागामिता ।"

अर्थात् भिक्षुहरू ! जब कोही यी चार स्मृति प्रस्थानलाई सात वर्ष

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri
भावना गर्छ उसलाई यी दुई फलमध्ये एक फल अवश्य प्राप्त हुन्छ । यही जन्ममा निर्वाणको साक्षात्कार वा उपाधि (मलिनता) शेष हुँदा अनागामी भाव ।

"तिट्ठन्तु, भिक्खवे, सत्तवस्सानि । यो हि कोचि, भिक्खवे, इमे चत्तारो सतिपट्ठाने एवं भावेय्य छ वस्सानि... पे०... पञ्च वस्सानि....चत्तारि वस्सानि ...तीणि वस्सानि...द्वे वस्सानि... एकं वस्सं... तिट्ठतु, भिक्खवे, एकं वस्सं । यो हि कोचि, भिक्खवे, इमे चत्तारो सतिपट्ठाने एवं भावेय्य सत्तमासानि, तस्स द्विन्नं फलानं अञ्ञतरं फलं पाटिकङ्खं- दिट्ठेव धम्मे अञ्ञा; सति वा उपादिसेसे अनागामिता ।"

अर्थात् छोडिदेऊ भिक्षुहरू ! सात वर्ष । भिक्षुहरू जब कोही यी चार स्मृति प्रस्थानलाई छ वर्ष भावना गर्छ, पाँच वर्ष भावना गर्छ, चार वर्ष भावना गर्छ, तीन वर्ष भावना गर्छ, दुई वर्ष भावना गर्छ, एक वर्ष भावना गर्छ, उसलाई यी दुई फलमध्ये एक अवश्य प्राप्त हुन्छ । यही जन्ममा निर्वाण साक्षात्कार वा उपाधि शेष हुँदा अनगामी भाव ।

"तिट्ठन्तु, भिक्खवे, सत्त मासानि । यो हि कोचि, भिक्खवे इमे चत्तारो सतिपट्ठाने एवं भावेय्य छ मासानि...पे०... पञ्च मासानि... चत्तारि मासानि.... तीणि मासानि...द्वे मासानि... एकं मासं... अड्ढमासं....तिट्ठतु, भिक्खवे, अट्ठमासो । यो हि कोति, भिक्खवे, इमे चत्तारो सतिपट्ठाने एवं भावेय्य सत्ताहं, तस्स द्विन्नं फलानं अञ्तरं फलं पाटिकङ्खं- दिट्ठेव धम्मे अञ्ञा सति वा उपादिसेसे अनागामिता"ति ।"

अर्थात् भिक्षुहरू! छाडी देऊ सात महिना । जब कोही यो चार स्मृति प्रस्थानलाई यस प्रकार छ महिना भावना गर्छ, पाँच महिना भावना गर्छ, चार महिना भावना गर्छ, तीन महिना भावना गर्छ, दुई महिना भावना गर्छ, एक महिना भावना गर्छ, पन्ध्र दिन भावना गर्छ । छाडी देऊ, भिक्षुहरू ! पन्ध्र दिन । जब कोही यी चार स्मृति प्रस्थानलाई सात दिन भावना गर्छ उसलाई पनि यी दुई फलमध्ये एउटा फल

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

इदं वुच्चति, भिक्खवे, दुक्खनिरोधागामिनी पटिपदा अरियसच्चं ।

अर्थात् भिक्षुहरू ! यही हो दुःखनिरोध गामिनी प्रतिपदा आर्य सत्य ।

"इति अज्झत्तं वा धम्मेसु धम्मानुपस्सी विहरति, बहिद्धा वा धम्मेसु धम्मानुपस्सी विहरति, अज्झत्तबहिद्धा वा धम्मेसु धम्मानुपस्सी विहरति । समुदयधम्मानुपस्सी वा धम्मेसु विहरति, वयधम्मानुपस्सी वा धम्मेसु विहरति, समुदयवयधम्मानुपस्सी वा धम्मेसु विहरति । 'अत्थि धम्मा' ति वा पनस्स सति पच्चुपट्ठिता होति । यावदेव ञाणमत्ताय पटिस्सतिमत्ताय, अनिस्सितो च विहरति, न च किञ्चि लोके उपादियति । एवम्पि खो, भिक्खवे, भिक्खु धम्मेसु धम्मानुपस्सी विहरति सत्तसु बोज्झङ्गेसु ।"

अर्थात् यस प्रकार साधकले भित्र धर्ममा धर्मानुपश्यी भएर विहार गर्छ । बाहिर धर्ममा धर्मानुपश्यी भएर विहार गर्छ । भित्र-बाहिर (सर्वत्र) धर्ममा धर्मानुपश्यी भएर विहार गर्छ । समुदयधर्मानुपश्यी भएर विहार गर्छ । व्ययधर्मानुपश्यी भएर विहार गर्छ । समुदय-व्ययधर्मानुपश्यी भएर विहार गर्छ । उसको स्मृति (यो यथार्थमा) प्रतिस्थापित हुन्छ कि यो धर्म हो । जबसम्म मात्र ज्ञान, मात्र दर्शन बनिरहन्छ तबसम्म अनाश्रित भएर विहार गर्छ । उसले लोक (इन्द्रियको क्षेत्र) मा केही पनि ग्रहण गर्दैन । भिक्षुहरू ! यस प्रकार पनि कोही भिक्षु सात बोध्यङ्ग धर्ममा धर्मानुपश्यी भएर विहार गर्छ ।

महासतिपट्ठान साधनाको शुभ परिणाम र समयावधि

"यो हि कोचि, भिक्खवे, इमे चत्तारो सतिपट्ठाने एवं भावेय्य सत्तवस्सानि, तस्स द्विन्नं फलानं अञ्ञतरं फलं पाटिकङ्खं – दिट्ठेव धम्मे अञ्ञा; सति वा उपादिसेसे अनागामिता ।"

अर्थात् भिक्षुहरू ! जब कोही यी चार स्मृति प्रस्थानलाई सात वर्ष

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri
भावना गर्छ उसलाई यी दुई फलमध्ये एक फल अवश्य प्राप्त हुन्छ। यही जन्ममा निर्वाणको साक्षात्कार वा उपाधि (मलिनता) शेष हुँदा अनागामी भाव।

> "तिट्ठन्तु, भिक्खवे, सत्तवस्सानि। यो हि कोचि, भिक्खवे, इमे चत्तारो सतिपट्ठाने एवं भावेय्य छ वस्सानि... पे०... पञ्च वस्सानि....चत्तारि वस्सानि ...तीणि वस्सानि...द्वे वस्सानि... एकं वस्सं... तिट्ठतु, भिक्खवे, एकं वस्सं। यो हि कोचि, भिक्खवे, इमे चत्तारो सतिपट्ठाने एवं भावेय्य सत्तमासानि, तस्स द्विन्नं फलानं अञ्ञतरं फलं पाटिकङ्खं- दिट्ठेव धम्मे अञ्ञा; सति वा उपादिसेसे अनागामिता।"

अर्थात् छोडिदेऊ भिक्षुहरू! सात वर्ष। भिक्षुहरू जब कोही यी चार स्मृति प्रस्थानलाई छ वर्ष भावना गर्छ, पाँच वर्ष भावना गर्छ, चार वर्ष भावना गर्छ, तीन वर्ष भावना गर्छ, दुई वर्ष भावना गर्छ, एक वर्ष भावना गर्छ, उसलाई यी दुई फलमध्ये एक अवश्य प्राप्त हुन्छ। यही जन्ममा निर्वाण साक्षात्कार वा उपाधि शेष हुँदा अनगामी भाव।

> "तिट्ठन्तु, भिक्खवे, सत्त मासानि। यो हि कोचि, भिक्खवे इमे चत्तारो सतिपट्ठाने एवं भावेय्य छ मासानि...पे०... पञ्च मासानि... चत्तारि मासानि.... तीणि मासानि...द्वे मासानि... एकं मासं... अड्ढमासं....तिट्ठतु, भिक्खवे, अड्ढमासो। यो हि कोति, भिक्खवे, इमे चत्तारो सतिपट्ठाने एवं भावेय्य सत्ताहं, तस्स द्विन्नं फलानं अञ्तरं फलं पाटिकङ्खं- दिट्ठेव धम्मे अञ्ञा सति वा उपादिसेसे अनागामिता"ति।"

अर्थात् भिक्षुहरू! छाडी देऊ सात महिना। जब कोही यो चार स्मृति प्रस्थानलाई यस प्रकार छ महिना भावना गर्छ, पाँच महिना भावना गर्छ, चार महिना भावना गर्छ, तीन महिना भावना गर्छ, दुई महिना भावना गर्छ, एक महिना भावना गर्छ, पन्ध्र दिन भावना गर्छ। छाडी देऊ, भिक्षुहरू! पन्ध्र दिन। जब कोही यी चार स्मृति प्रस्थानलाई सात दिन भावना गर्छ उसलाई पनि यी दुई फलमध्ये एउटा फल

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

अवश्य प्राप्त हुन्छ । यही जन्ममा निर्वाणको साक्षत्कार वा उपाधि शेष हुँदा अनागामी भाव ।

"एकायनो अयं, भिक्खवे, मग्गो सत्तानं विसुद्धिया सोकपरिदेवानं समतिवकमाय दुक्खदोमनस्सानं अत्थङ्गमाय ञायस्स अधिगमाय निब्बानस्स सच्छिकिरियाय यदिदं चत्तारो सतिपट्ठानाति । इति यं तं वुत्तं, इदमेतं पटिच्च वुत्त"न्ति ।" इदमवोच भगवा । अत्तमना ते भिक्खू भगवतो भासितं अभिनन्दुन्ति ।

अर्थात् भिक्षुहरू ! यी जुन चार स्मृति प्रस्थान छन् ती स्वत्वको विशुद्धि, शोक र क्रन्दनको विनाश, दुःख र दौमनष्यको अवसान, सत्यको प्राप्ति र निर्वाणको साक्षत्कार आदि सम्पूर्णका लागि एक मात्र मार्ग हो । यो जो मैले भनैं यही कारणले भनैं । जब भगवान्ले यो (महासतिपट्ठान सुत्त) को व्याख्या गर्नुभयो, ति भिक्षूहरूले प्रसन्नचित्त भएर भगवान्को वचनलाई अभिनंदन गरे ।

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

'महासतिपट्ठान सुत्त' सत्य मोक्ष साधना विधिको गहन् व्याख्या मात्र होइन, यो सुत्त यथार्थतामा निर्वाण साधना विधिको गहन व्याख्या गरिएको यो जगत्को सर्वश्रेष्ठ ग्रन्थ हो । यो संसारमा कृष्ण, शिव, जिसस आदि अवतारहरूले मोक्ष साधनाको व्याख्या गरेका छन् । स्वयम् भगवान् बुद्धले पनि त्रिपिटकका विभिन्न सुत्तहरूमा निर्वाण साधनाहरूको व्याख्या गर्नुभएको छ, तर जुन पूर्णता, सरलता, स्पष्टता, सूक्ष्मता, गहनता र चरणबद्ध रूपमा भगवान् बुद्धले निर्वाण साधना विधिको व्याख्या महासतिपट्ठान सुत्तमा गर्नुभएको छ, यो व्याख्या यो जगत्मा अन्य मोक्ष ग्रन्थहरू मात्र नभईकन स्वयम् भगवान् बुद्धका अन्य सुत्तहरूमा पाईंदैन । यस अर्थमा 'महासतिपट्ठान सुत्त' निर्वाण अभिलाषी साधकहरूका लागि यो जगत्को सर्वश्रेष्ठ साधना ग्रन्थ हो ।

१ महासतिपट्ठान सुत्तको भाषानुवाद

२ महासतिपट्ठान सुत्तको भाव व्याख्या

३ महासतिपट्ठान साधनाका चरणबद्ध साधना विधि

डा. मुरली अधिकारी

आध्यात्मीक चिन्तक, सत्य मोक्ष साधना विधि अन्वेषक, तत्वबोध कर्ता, पशुपति-बुद्ध मन्दिर डलास अमेरिकाका संस्थापक अध्यक्ष डा.मुरली अधिकारी मूलतः सत्य मोक्ष विद्या वा साधना विधिको अनुसन्धान, स्व-साधना, प्रवचन आदिमा रुची राख्नुहुन्छ । समाजसेवा, सामाजीक, धार्मिक, सांस्कृतिक, आध्यात्मीक उत्थान आदि क्षेत्रहरूमा पनि क्रियाशील डा. अधिकारीका धर्मचक्र प्रवर्तन, महासतिपट्ठान सुत्त, विपश्यना साधना विधि, सरल सत्य गीता, गीता विपश्यना विज्ञान, सांख्ययोग, कर्मयोग, भक्तीयोग, परमात्माका छ शाश्वत नियमहरू, विवेक चुडामणी आदि जस्ता झण्डै एक दर्जन आध्यात्मीक पुस्तकहरू लेखन समाप्त भई सम्पादन र प्रकाशनको चरणमा प्रवेश गरेका छन् ।

SHIKHA BOOKS
शिखा बुक्स
बागबजार, काठमाडौं
०१-४२४००६०, ४२५३०२८
9 789937 780148
रु. ४४४/-